MAGDALENA HODALSKA



TRAUMA DZIENNIKARZY

DZIENNIKARSTWO TRAUMY

KRAKÓW 2017

Magdalena Hodalska

TRAUMA DZIENNIKARZY
DZIENNIKARSTWO TRAUMY

Magdalena Hodalska

Trauma dziennikarzy Dziennikarstwo traumy



Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej
Uniwersytet Jagielloński
Kraków 2017

Publikacja sfinansowana przez Uniwersytet Jagielloński
ze środków Instytutu Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej

Recenzent:
prof. dr hab. Walery Pisarek

Redaktor prowadzący:
dr Teresa Sławińska

Redakcja: Maciej Zweiffel

Projekt okładki: Marcin Drabik, ToC

Copyright © 2017 Magdalena Hodalska
Copyright © 2017 IDMiKS UJ

Wydawca:
Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej
Uniwersytetu Jagiellońskiego
ul. Łojasiewicza 4,
30-348 Kraków

Wydanie I

ISBN 978-83-946879-8-4 (wersja drukowana)
ISBN 978-83-946879-9-1 (wersja elektroniczna)

Ta publikacja jest dostępna do pobrania:
www.media.uj.edu.pl/publikacje

Skład:Michał Kulig

Wersja cyfrowa:
Wydawnictwo ToC
ul. Szaflarska 85,
34-400 Nowy Targ • www. toc-editions.com

Spis treści

Od wydawcy 9

Recenzja wydawnicza 11

Wstęp 15

Rozdział 1
Trauma i stres traumatyczny 27

1.1. Trauma . . . 27
1.2. Post-traumatic stress disorder – normalna reakcja na nienormalną sytuację . . . 29
1.3. Objawy PTSD: odtwarzanie traumy, unikanie, pobudzenie . . . 31
1.4. Syndrom KZ i polski wkład w badanie traumy . . . 36
1.5. Żołnierskie serce, shell shock i traumatyczne nerwice . . . 39
1.6. Psychotraumatologia – przegląd literatury . . . 42

Rozdział 2
Trauma reporterów 47

2.1. Trauma świadków . . . 47
2.2. Trauma zapośredniczona i wtórna . . . 49
2.3. Pierwsze wzmianki o traumie reporterów . . . 51
2.4. Trauma reporterów lokalnych . . . 53
2.5. Śmiertelne wypadki, pożary i zbrodnie – pierwsze badania traumy reporterów . . . 56
2.6. Trauma fotoreporterów . . . 62
2.7. „Są rzeczy, których nie możesz wymazać z pamięci" . . . 65
2.8. Death knock – kiedy reporter puka do drzwi . . . 67

2.9. Trauma reporterów kryminalnych . . . 70
2.10. Trauma reporterów śledczych . . . 72
2.11. Reporterskie sposoby radzenia sobie ze stresem . . . 75
2.12. Kultura macho i nieoficjalna świadomość problemów . . . 85
2.13. Trauma Support . . . 87

Rozdział 3
Trauma reporterów wojennych 89
3.1. Dziwni ludzie . . . 89
3.2. Ze świata żywych do świata zabitych i rannych . . . 93
3.3. Dziwne zachowanie . . . 95
3.4. Koszmary, alkohol, leki . . . 97
3.5. Stres bojowy, stres pourazowy . . . 98
3.6. Reporter na wojnie ze wspomnieniami . . . 100
3.7. Duchy . . . 102
3.8. Dlaczego nic nie rozumiecie? . . . 104
3.9. Załamanie nerwowe przy stanowisku odprawy nr 20 . . . 107
3.10. Bestia . . . 109
3.11. Piętno Kaina . . . 110
3.12. Psychoterapia. Przerwanie milczenia . . . 113
3.13. Badania reporterów wojennych . . . 114

Rozdział 4
Trauma redaktorów „na cyfrowej linii frontu" 119
4.1. Nowa kadra dziennikarska – rekruci na cyfrowym froncie . . . 120
4.2. Trauma telewidzów i ich sny po zamachach relacjonowanych w mediach . . . 122
4.3. Praca z traumatycznymi obrazami . . . 125
4.4. Dziennikarze na cyfrowej linii frontu . . . 127
4.5. Trauma dziennikarzy na cyfrowym froncie . . . 129
4.6. Film na 5 piw . . . 134
4.7. Dźwięk przebija kuloodporną szybę . . . 135

4.8. Dobre praktyki w organizacji pracy . . . 137

Rozdział 5

Rady dla dziennikarzy i szefów redakcji 139

5.1. Rady dla dziennikarzy . . . 139
5.2. Rady dla szefa redakcji . . . 142
5.3. Wsparcie psychologiczne . . . 147
5.4. Sprawdzone rady redaktora . . . 149
5.5. Zatroszcz się o siebie, reporterze! . . . 151
5.6. Kiedy dziennikarz powinien szukać pomocy? . . . 153

Rozdział 6

Dziennikarstwo traumy 155

6.1. „Przestańcie zadawać pytania. Ja też jestem reporterką!" . . . 155
6.2. Świadoma zgoda, ustalenie zasad rozmowy . . . 157
6.3. Przygotowanie przestrzeni do rozmowy . . . 160
6.4. Poczucie bezpieczeństwa i kontroli . . . 162
6.5. Co mówić, a czego nie? . . . 164
6.6. Empatia reportera . . . 166
6.7. Małe rzeczy się liczą. Szacunek dla rodzin . . . 168

Zakończenie 173

Bibliografia 179

Od wydawcy

Recenzja książki dr Magdaleny Hodalskiej pt. *Trauma Dziennikarzy. Dziennikarstwo Traumy* jest ostatnim tekstem naukowym napisanym przez Profesora Walerego Pisarka. Gotową recenzję pan Profesor wysłał w nocy poprzedzającej dzień Jego śmierci. Zawsze dotrzymywał słowa. Nigdy nie zawiódł tych, którzy Mu zaufali i tych, którzy prosili Go o pomoc.

Po odejściu naszego Mistrza i Przyjaciela, śp. Prof. Walerego Pisarka, głęboko zasmuceni, ale i pełni wdzięczności za to, czego nas uczył, pragniemy w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ zachować wspomnienia o Panu Profesorze w każdej formie. Dlatego postanowiliśmy wydrukować całość, a nie tylko fragmenty recenzji, którą wysłał, trwając do końca na naukowym posterunku.

Książka poświęcona traumie i dziennikarstwu nie znalazłaby lepszego recenzenta. Nie tylko dlatego, że Profesor Walery Pisarek był światowej sławy prasoznawcą, zachęcającym do interdyscyplinarnych badań nad mediami, wybitnym znawcą języka i nauczycielem dziennikarskiego warsztatu. Również ze względu na przerażające doświadczenia z czasów wczesnej młodości, które obfitowały w dramatyczne wydarzenia: lata wojny, okupacji i prześladowania, długie przesłuchania i lata spędzone w stalinowskich więzieniach, sprawiły, że Pan Profesor z własnego życia doskonale znał wagę traumatycznych zdarzeń i ich konsekwencji.

Profesor Walery Pisarek zasiadał w Radzie Naukowej projektu edukacyjno-badawczego „Dziennikarstwo Traumy. Trauma Dziennikarzy – *Journalism of Trauma. Trauma of Journalists*", kierowanego przez autorkę tej książki, dr Magdalenę Hodalską, która właśnie pod

kierunkiem Prof. Walerego Pisarka opracowywała koncepcję międzynarodowych konferencji z cyklu „Dziennikarstwo Traumy. Trauma Dziennikarzy – *Journalism of Trauma. Trauma of Journalists*", organizowanych w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ. Pierwszym owocem projektu jest książka, której Profesor W. Pisarek był pierwszym czytelnikiem i recenzentem, a praca nad nią była ostatnią Jego pracą naukową.

Recenzja wydawnicza

prof. dr hab. Walery Pisarek, dr h.c. US I UJK
Uniwersytet Papieski Jana Pawła II
w Krakowie

Stosunkowo niewielka objętość niespełna 130-stronicowej pracy Magdaleny Hodalskiej budzi szacunek wielkością i jakością zaplecza dokumentacyjnego poświadczonego w przypisach i bibliografii.

Praca ma konstrukcję wzorową pod względem przejrzystości i logiki. Orientacji w niej sprzyja szczegółowy dwustopniowy Spis treści, uwzględniający podział rozdziałów na podrozdziały. Całość składa się z sześciu rozdziałów poprzedzonych kilkustronicowym wstępem a zamkniętych krótkim, trzystronicowym Zakończeniem. Wstęp przykładnie określa przedmiot i cel pracy, zarysowuje jej problematykę, przedstawia jej strukturę i zawartość poszczególnych rozdziałów, wskazuje źródła inspiracji, ujawnia jej rolę jako zapowiedzi programu badawczego poświęconego niepożądanym następstwom stresu traumatycznego dziennikarzy i zapobiegającym mu działaniom terapeutycznym, a na koniec wyraża podziękowania osobom i instytucjom, które się przyczyniły do powstania i publikacji rozprawy.

Rozdział pierwszy omawia podstawowe terminy używane w pracy z tytułową *traumą* i *post-traumatic stress disorder* na czele, a ponadto zawiera krótki krytyczny przegląd najważniejszych pozycji w literaturze przedmiotu, zagranicznej (głównie anglosaskiej) i skromniejszej polskiej. Treść następnych trzech rozdziałów podzielona została na trzy – mniej więcej tej samej objętości – części według kryterium specjalności zawodowej dziennikarzy. W tych trzech rozdziałach omawia autorka kolejno traumę reporterów i fotoreporterów opisujących wydarzenia lokalne i krajowe, korespondentów wojennych oraz redaktorów selekcjonujących otrzymany materiał prasowy w newsroomie. Dwa następne rozdziały mają odmienny charakter, koncentrują się bowiem na sposobach przeciwdziałania stresom zawodowym w dziennikarstwie. Pierwszy z nich przedstawia zalecenia zawarte w raporcie *Eyewitness Media Hub* dla ludzi mediów, a w szczególności dla szefów redakcji i dziennikarzy narażonych na traumatyczne przeżycia, oraz dobre rady dla nich formułowane przez doświadczonych reporterów i psychoterapeutów. Rozdział szósty ma również charakter poradniczy; ale ukazuje inną perspektywę; przypomina bowiem, że nieporównanie większemu stresowi niż dziennikarze opisujący skutki katastrof i kataklizmów poddane są bezpośrednie ofiary tych wydarzeń, a więc osoby, które straciły najbliższych. Wywiady z takimi osobami wymagają od dziennikarzy taktu i wrażliwości.

„Badacze – kończy autorka pierwszy rozdział swej książki – zwracają uwagę na obowiązującą w środowisku dziennikarzy niepisaną zasadę, że żadne zadanie, niezależnie od tego, jak brutalne, nie może przeszkodzić reporterowi w robieniu zdjęć, zbieraniu faktów, pisaniu historii. Częścią tej zasady jest to, że potem reporter dostaje nowe zadanie i nikt nie zauważa emocjonalnego ciężaru, który dźwiga od czasu tego tragicznego wydarzenia. Ta książka próbuje to zmienić i słowami reporterów przerwać milczenie na temat problemów związanych z ich pracą."

Trudno przewidzieć, czy ta książka rzeczywiście zmieni los dziennikarzy narażonych na opisywanie stresogennych wydarzeń czy już dotkniętych traumatycznym stresem. Natomiast można się spodziewać, że przyczyni się do jego zmiany, zwłaszcza jeżeli dojdzie do realizacji zamierzonego programu badawczego. Można też wyrazić nadzieję, że w przyszłości zainteresowanie traumą dziennikarzy (którzy ostatecznie sami wybrali swoją misję życiową) rozszerzone zostanie na troskę o stan psychiczny ich (Bogu ducha winnych) rodzin.

Mało kto z medioznawców polskich byłby dziś bardziej predestynowany do napisania rozprawy o stresie traumatycznym dziennikarzy niż Magdalena Hodalska, znana jako autorka książki „Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie", współredaktorka tomu "Frightful Witnessing: The Rhetoric and (Re)Presentation of Fear, Horror and Terror" oraz autorka artykułów takich jak „Wydarzenia medialne i maratony katastrof – jak trauma i terror zmieniają teorię komunikacji" (Zeszyty Prasoznawcze 2014, nr 4) i kilku innych.

Trzeba tu podkreślić, że recenzowaną książką konstytuuje Magdalena Hodalska nowe pole badawcze w polskim medioznawstwie: badania nad traumą dziennikarzy, jej przyczynami i następstwami, sposobami przeciwdziałania i zapobiegania jej. Problematyka proponowanych badań ma doraźnie charakter praktyczny, aktualny i przyszłościowy, ale nie sposób nie zadać też pytań o przeszłość: czy stres traumatyczny dotykał reporterów w przeszłości? I jak sobie z nim radzili?

Byłbym niesprawiedliwy, nie wspomniawszy o znakomitej formie językowej tej książki. Mimo dbałości o ścisłość terminologiczną autorka operuje żywą, elegancką, zrozumiałą polszczyzną. Jej wyczucie językowe raz po raz poddawane jest próbie w trakcie spolszczania przytaczanych angielskich tekstów. Z prób tych wychodzi ono z reguły zwycięsko.

Kilkanaście (a może więcej) różnych szczegółowych uwag wpisałem na marginesach wydruku recenzowanej pracy. Które z tych uwag

powinny zostać uwzględnione w jej ostatecznej wersji, pozostawiam ocenie autorki.

Kończę tę opinię z głębokim przekonaniem, że recenzowana praca wkrótce wzbogaci polską literaturę medioznawczą, spotka się z zainteresowaniem i uznaniem nie tylko różnych środowisk naukowych i dziennikarskich, ale i menedżerów instytucji medialnych i przyczyni się do upowszechnienia i pogłębienia świadomości społecznej w zakresie potencjalnych i rzeczywistych zagrożeń dla dziennikarzy, które wynikają z ich zawodowych stresów traumatycznych. A ta pogłębiona świadomość spowoduje uwzględnienie problematyki traumy dziennikarskiej w programach kształcenia korespondentów wojennych, fotoreporterów, ale i redaktorów pozornie odizolowanych od krwawej rzeczywistości. A może skłoni też badaczy do powiązania traumy dziennikarzy z traumą odbiorców mediów nasyconych stresogennymi treściami.

Kraków, 4 listopada 2017 r.
Walery Pisarek

Wstęp

„W samym sercu newsów"

„Skóra kobiety w Wiśle. Zatrzymano podejrzanego o makabryczne zabójstwo studentki w 1998 r." („Gazeta Wyborcza"[1], 4.10.2017); „Pięcioosobowa rodzina zginęła w pożarze domu" („Rzeczpospolita"[2], 14.1.2017); „Pracownicy zakładu pogrzebowego zabierają zwłoki dziecka, które *zginęło w wypadku samochodowym* w Milwinie koło Wejherowa" (podpis pod zdjęciem na stronie TVP Info[3], 9.08.2009). Nagłówki i podpisy pod zdjęciami informują, jakiego rodzaju „silne doznania" są udziałem reporterów, którzy nie mogą ze szczegółami napisać o tym, co widzieli na miejscu wypadku albo w policyjnych aktach.

Morderstwa, pożary, skutki przemocy, kataklizmów i wypadków – dowiadujemy się o nich z mediów. Dziennikarze prawie codzienne opowiadają o tragedii ofiar jakiegoś traumatycznego wydarzenia. Co czują, kiedy podchodzą blisko miejsc, z których inni uciekają? Rozmawiając

1 *Skóra kobiety w Wiśle. Zatrzymano podejrzanego o makabryczne zabójstwo studentki w 1998 r*, „Gazeta Wyborcza", 2017 http://wiadomosci.gazeta.pl/wiadomosci/7,114883,22466526,radio-krakow-podejrzany-o-oskorowanie-studentki-zatrzymany.html, dostęp: 14.10.2017.

2 *Pięcioosobowa rodzina zginęła w pożarze domu*, „Rzeczpospolita", 2017, http://www.rp.pl/Kraj/170119456-Wielkopolskie-Piecioosobowa-rodzina-zginela-w-pozarze-domu.html, dostęp: 14.10.2017.

3 *Pięć osób zginęło w wypadku*, TVP Info, 2009, http://www.tvp.info/818526/piec-osob-zginelo-w-wypadku, dostęp: 14.10.2017.

z ofiarami traumatycznych wydarzeń, reporterzy zanurzają się w ludzkiej tragedii, bólu, rozpaczy. Jak to na nich wpływa?

Jak wielkie emocjonalne koszty ponoszą każdego dnia ci, którzy donoszą o „kilku ofiarach śmiertelnych", a potem mają je ciągle przed oczami? Czują na swych ubraniach zapach pogorzeliska, słyszą krzyki umierających, a czasem do końca życia nie mogą zapomnieć widoku ofiar w zmiażdżonym samochodzie. Przerażające obrazy tkwią w psychice tych, których nikt nie przygotował do tak bliskiej konfrontacji ze śmiercią. Mówią o tym reporterzy w badaniach, wywiadach i wspomnieniach, a ich poruszające świadectwa przywołuję w książce poświęconej traumie dziennikarzy i dziennikarstwu traumy, które rozpatruję w kontekście zachowania reporterów na miejscu tragicznego wypadku i podczas rozmowy z ofiarą traumatycznych wydarzeń.

Trauma is at the heart of news[4], twierdzi dziennikarz i psychoterapeuta Mark Brayne z Dart Center for Journalism and Trauma: trauma była zawsze „w samym sercu newsów". Z kolei autorzy tomu pt. *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society*[5] przekonują, że dzisiaj badanie traumy stało się „duszą psychiatrii" (*soul of psychiatry*). Na kolejnych stronach tej pracy pokażę, że spotkanie „duszy psychiatrii" z „sercem dziennikarstwa" pozwala w nowy sposób spojrzeć na pracę reporterów.

Książka, w której oddaję głos dziennikarzom relacjonującym traumatyczne wydarzenia, prezentuje aktualny dorobek zachodnich badaczy stresu traumatycznego oraz podejmuje kwestie dziennikarstwa traumy przez pryzmat warsztatu reportera rozmawiającego z ofiarami tragicznych wypadków, przeżywającego, dokumentującego i opisującego cierpienie i strach, jakie często stają się również jego udziałem.

4 M. Brayne, *Trauma & Journalism. A Guide for Journalists, Editors & Managers*, Dart Center for Journalism and Trauma 2007, s. 1.

5 B. van der Kolk, A. McFarlane, L. Weisaeth, *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society,* Guilford Press, New York 2012, s. 4.

Traumatyczne zdarzenia, jakie dziennikarze relacjonują niemal każdego dnia, wpisują się w kryteria diagnostyczne PTSD (*post-traumatic stress disorder*), a rozmawiający z ofiarami tragicznych wypadków narażeni są na objawy stresu pourazowego. Piszę o nim w rozdziale pierwszym, będącym teoretyczną podstawą rozważań na temat traumy reporterów lokalnych, fotoreporterów, dziennikarzy śledczych, kryminalnych, reporterów wojennych i dziennikarzy pracujących na „cyfrowym froncie" w redakcji, gdzie oglądają przez wiele godzin dziennie makabryczne filmy nagrane przez naocznych świadków tragicznych wydarzeń.

Ich bezsenność i koszmary, ich bóle głowy i żołądka, problemy z sercem i alkoholem, wybuchy gniewu i depresje, ich ciągłe mówienie o tym samym wypadku, wahania nastroju i paraliżujący lęk, a także wiele innych uciążliwych objawów stresu traumatycznego – będzie przedmiotem książki, która jest pierwszą odpowiedzią na pustkę, jaką można zauważyć w polskiej literaturze, gdzie „dusza psychiatrii" do tej pory nie spotkała się z „sercem dziennikarstwa". Polska literatura z zakresu psychotraumatologii, jak również nauk o mediach i komunikowaniu, sporadycznie i pobieżnie dotykała kwestii będących istotą tej publikacji[6].

Na kolejnych stronach prezentuję najnowsze zachodnie badania i udokumentowane wypowiedzi reporterów, którzy relacjonowali dramatyczne wydarzenia na swoim terenie oraz reporterów wojennych pracujących w strefach konfliktu, a także redaktorów cierpiących na objawy stresu pourazowego. Ich historie, zaczerpnięte z anglojęzycznych publikacji, pokazują, jak wiele wymiarów ma trauma dziennikarzy, zmagających się z problemami, o których trudno im mówić, również ze względu na kulturę macho, często spotykaną w newsroomie, gdzie milczenie przykrywa ból i bezradność. Aby położyć temu kres, trzeba

6 Piszę o tym więcej w rozdziale pierwszym, przypominając m.in. badania Antoniego Kępińskiego.

głośno mówić o tych momentach w pracy dziennikarza, kiedy drży reporterskie serce.

Trzeba mówić o tym, co przeżywa „specjalny wysłannik", który ma opowiadać o rannych i zabitych, a wie, że redakcja i tak nie pokaże obrazów śmiertelnych ran i okaleczeń, ale również nic ich nie wymaże z pamięci reportera. Wracają potem niechciane i mogą mieć duży wpływ na rzetelność dziennikarskiej pracy[7], zauważają amerykańscy badacze, którzy utorowali drogę do analiz traumy w dziennikarstwie.

Badania stresu traumatycznego reporterów prowadzone były w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Meksyku, Australii, Japonii, Wielkiej Brytanii. W Polsce tematu emocjonalnego obciążenia dziennikarzy relacjonujących tragiczne wydarzenia nie podejmowano[8], a przecież jakość dziennikarstwa zależy od zdrowia reporterów.

Zdaniem psychotraumatologów dziennikarstwo jest zawodem wysokiego ryzyka, a reporterzy są narażeni na poważne problemy (rozwód, alkoholizm, uzależnienie od leków) i podatni na kłopoty zdrowotne (np. wysokie ciśnienie krwi i zawały serca)[9]. Koszmary, dręczące myśli i wspomnienia, nadmierna czujność i wysokie napięcie emocjonalne, stan ciągłego pobudzenia prowadzącego do wyczerpania psychicznego i fizycznego, ataki paniki, poczucie bezradności, a czasem odrętwienia

7 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *An Exploratory Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, „Journalism and Communication Monographs" 1999, nr 1, s. 18.

8 Kilku polskich dziennikarzy brało udział w badaniu prowadzonym przez amerykańskich badaczy z Eyewitness Media Hub, o którym to badaniu szczegółowo piszę w rozdziale czwartym. Natomiast o badaniach prowadzonych w polskich ośrodkach badawczych, gdzie zajmowano by się traumatycznym stresem polskich reporterów, literatura milczy, o czym piszę szerzej w rozdziale pierwszym. Niewykluczone, że międzynarodowe badania podjęte w ramach projektu „Dziennikarstwo Traumy. Trauma Dziennikarzy – *Journalism of Trauma. Trauma of Journalists*" będą pierwszymi badaniami stresu traumatycznego w populacji polskich reporterów.

9 S. Ricchiardi, *Confronting The Horror*, „American Journalism Review" 1999, January/February, http://ajrarchive.org/archive.asp?issue=253, dostęp: 16.7.2017.

i izolacji – różne mogą być objawy traumatycznego stresu, który jest częścią zawodowego doświadczenia wielu reporterów. Badania pokazują, że skutki stresu, który towarzyszy kolejnym relacjom z tragicznych wydarzeń, mogą być skumulowane, a zaprzeczanie emocjom lub blokowanie uczuć po traumie może sprawić, że umysły reporterów „zamienią się w tykające bomby"[10].

W Stanach Zjednoczonych 80-100% reporterów w swojej praktyce zawodowej relacjonuje traumatyczne wydarzenia. Wśród nich najczęstsze są wypadki drogowe, pożary i katastrofy[11]. Podczas gdy strażacy i policjanci mogą liczyć na pomoc psychologa, dziennikarze wracają do redakcji i dostają po prostu kolejne zadanie[12]. Te ustalenia amerykańskich badaczy można również odnieść do polskiej rzeczywistości, choć w Polsce do tej pory nikt nie zbadał stresu traumatycznego dziennikarzy.

Przeprowadzone za oceanem badania pokazują, że od 4% (reporterzy prasowi[13]) do 59% (fotoreporterzy[14]) dziennikarzy zdradza objawy PTSD, 1-21% cierpi na depresję[15]. Około 14-17% redaktorów pracujących w redakcji z makabrycznymi, amatorskimi nagraniami nadużywa alkoholu[16]. Można przypuszczać, że u nas, w Europie, jest podobnie. Dlatego należy edukować tych, którzy narażeni są w swej

10 Ibidem.

11 C. Peyevich, E. Newman, E. Daleiden, *The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists*, „Journal of Traumatic Stress" 2003, nr 16, s. 325-328.

12 F. Symth, *Tragedies and Journalists. A guide for more effective coverage*, Dart Center for Journalism and Trauma, Washington, 2003, s. 3.

13 C. Peyevich, E. Newman, E. Daleiden, *The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists*, op. cit.

14 R.F. Morales, V.R. Perez, L. Martinez, *Posttraumatic stress symptoms in Mexican journalists covering the drug war*, „Summa Psicológica" 2012, nr 19, s. 7-17.

15 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, „Journal of the Royal Society of Medicine" 2014, nr 5, s. 1-7.

16 Ibidem.

pracy na traumatyczne obrazy, a na miejscu wypadku mają rozmawiać ze świadkami wydarzeń tragicznych i zagrażających życiu.

Od dziennikarza sportowego czy ekonomicznego wymaga się, aby znał problematykę, którą się zajmuje. Dlaczego zakłada się, że reporter relacjonujący czyjąś śmierć, ból lub zagrożenie życia, potrafi to robić bez przygotowania i wiedzy na temat traumy i skrajnych emocji, towarzyszących najtrudniejszym momentom życia? Emocjonalny ciężar tych rozmów przekłada się na zdrowie psychiczne zarówno reporterów, jak i źródeł informacji, którymi w tym wypadku są świadkowie tragicznych wydarzeń, ich ofiary lub bliscy.

Dziennikarze na miejscu tragicznych wydarzeń pojawiają się często razem ze służbami ratunkowymi, jednak w przeciwieństwie do strażaków, policjantów i lekarzy nie są przygotowani do traumatycznego wymiaru swojej pracy, bo nikt ich na uniwersytecie nie nauczył, jak rozmawiać z ofiarami i świadkami wypadku[17]. Chociaż badacze zwracają uwagę na konieczność wprowadzenia do programów dziennikarstwa edukacji psychologicznej w zakresie traumy i stresu pourazowego[18], to najnowsze badania absolwentów dziennikarstwa w 48 krajach potwierdzają, że żaden uniwersytet nie uwzględnia w programie studiów dziennikarskich szkolenia ani kursu dotyczącego traumy[19].

17 Podobnie, dopiero w ostatnich dekadach zajęto się w Polsce komunikacją lekarza z chorym i jego rodziną.

18 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study*, „International Journal of Psychology" 2011, nr 46(2), s. 134. R.A. Simpson, J.G. Boggs, op. cit., s. 18. F.Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, „Nieman Reports", Fall 1996, s. 25.

19 S. Dubberley, E. Griffin, H.M. Bal, *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, *Eyewitness Media Hub Report*, 2015, s. 49. Wśród krajów objętych badaniem była Polska, choć w cytowanym raporcie nie ma dokładnych danych odnośnie liczby respondentów z naszego kraju ani uniwersytetów, jakie ukończyli.

Często traumatyczne wydarzenia relacjonują najmłodsi i najbardziej niedoświadczeni reporterzy[20]. Pełni najlepszych chęci, ale nieprzygotowani do tego, co zobaczą na miejscu śmiertelnego wypadku czy pożaru, nie wiedzą, jak się zachować, a nieprzemyślanym słowem lub gestem mogą czasem doprowadzić do ponownej retraumatyzacji ofiary[21]. Aby tego uniknąć, należy uczyć przyszłych reporterów profesjonalnego, etycznego i empatycznego sposobu rozmawiania, prowadzenia wywiadów i gromadzenia materiału dziennikarskiego. O tym opowiada ostatnia część książki, poświęcona dziennikarstwu traumy.

„Paradoks tego zawodu i pracy w gazecie polega na tym, że (…) traumatyczne rany można oberwać już na progu kariery"[22]. Po wielu latach relacjonowania tragicznych wydarzeń, reporterzy i fotoreporterzy mogą cierpieć na podobne symptomy, co ofiary traumatycznych zdarzeń.

Aby ochronić przyszłych reporterów przed błędami, które mogą potęgować ich stres, poczucie winy i bezradności, związane z relacjonowaniem traumatycznych wypadków, rozpoczęliśmy w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ prace nad wdrożeniem nowego modułu kształcenia dziennikarzy, w ramach międzynarodowego projektu edukacyjno-badawczego „Dziennikarstwo Traumy. Trauma Dziennikarzy – *Journalism of Trauma. Trauma of Journalists*", którym mam zaszczyt kierować razem z psychoterapeutką, dr Teresą Sławińską. Doświadczenie reportera i wiedza psychoterapeuty pomoże nam opracować autorski program kształcenia polskich dziennikarzy w zakresie traumy, aby studentów dziennikarstwa w IDMIKS UJ uczyć profesjonalnego, etycznego i empatycznego sposobu prowadzenia wywiadów i zbierania informacji w sytuacji ekstremalnego stresu.

20 R.A. Simpson, J.G. Boggs, op. cit., s. 18.
21 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, op. cit., s. 25.
22 R.A. Simpson, J.G. Boggs, op. cit., s. 18.

Międzynarodowy projekt edukacyjno-badawczy „Dziennikarstwo Traumy. Trauma Dziennikarzy – *Journalism of Trauma. Trauma of Journalists*" przewiduje również cykliczne konferencje organizowane w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz porównawcze badania stresu traumatycznego reporterów prasowych, radiowych, telewizyjnych i pracowników redakcji w Polsce, USA, Wielkiej Brytanii i Francji.

W najnowszych badaniach Eyewitness Media Hub absolwenci 48 uniwersytetów na 4 kontynentach zgodnie twierdzili, że „uniwersytety nie potrafią nadążyć za zmianami w środowisku, w które wchodzić będą absolwenci dziennikarstwa"[23]. Biorąc sobie do serca wnioski z tych badań, razem z dr Teresą Sławińską w IDMiKS UJ rozpoczęłyśmy prace nad programem kształcenia polskich dziennikarzy w zakresie traumy i relacjonowania tragicznych wydarzeń[24].

Książka o traumie dziennikarzy jest pierwszym krokiem w stronę stworzenia programu, uwzględniającego najważniejsze problemy reporterów, a zarazem pierwszym owocem międzynarodowego projektu edukacyjno-badawczego „Dziennikarstwo Traumy. Trauma Dziennikarzy – *Journalism of Trauma. Trauma of Journalists*". Jego celem jest przygotowanie teoretycznej i praktycznej bazy do szkolenia reporterów i studentów dziennikarstwa w zakresie traumy (ofiar, świadków, uczestników tragicznych wydarzeń) oraz relacjonowania

23 S. Dubberley, E. Griffin, H.M. Bal, *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, *Eyewitness Media Hub Report*, 2015, s. 49.

24 Amerykański psychiatra Frank Ochberg jako pierwszy opracował program nauczania w zakresie traumy, wdrożony po raz pierwszy w 1991 r. na Michigan State University, jednak przerwany. Podobne programy zostały zaprojektowane na Uniwersytecie w Queensland w Australii, gdzie również ich nie kontynuowano. W Europie odbywają się jednodniowe lub kilkudniowe seminaria czy konferencje poświęcone podobnej tematyce, ale nie są one prowadzone w ramach uniwersyteckiego programu kształcenia studentów dziennikarstwa. Gavin Rees, dyrektor Dart Center Europe, w rozmowie z Autorką.

wypadków, pożarów, zbrodni, przestępstw, kataklizmów. Projekt rozwijamy w IDMiKS UJ z merytorycznym wsparciem Dart Center for Journalism and Trauma.

Dart Center for Journalism and Trauma to ośrodek badawczy, obecnie działający przy Szkole Dziennikarstwa na Columbia University w Nowym Jorku, skupiający medioznawców, dziennikarzy i badaczy stresu traumatycznego, a założony przez lekarza Franka Ochberga, współtwórcę definicji PTSD. Amerykański psychiatra przez wiele lat pracował z ofiarami traumatycznych wydarzeń i zwracał uwagę, jak ważna dla ich zdrowia i bezpieczeństwa emocjonalnego, a także dla powodzenia przyszłej terapii, jest rozmowa z dziennikarzem. Rozmowa, do której reporterzy często nie są odpowiednio przygotowani. Chcemy to zmienić, zarówno dla dobra ofiar traumatycznych wydarzeń, jak i z troski o kondycję i zdrowie dziennikarzy.

Pierwszy krokiem do zmiany jest książka, w której słowami reporterów opowiadam o ich zmaganiach z objawami stresu pourazowego, wynikającego z pracy związanej z relacjonowaniem traumatycznych wydarzeń i bardzo utrudniającego pracę, i życie.

W pierwszym rozdziale książki wyjaśniam, czym jest trauma, stres traumatyczny i zespół stresu pourazowego (*post-traumatic stress disorder*, PTSD), o którym Frank Ochberg mówił, że jest normalną reakcją na nienormalną sytuację. Piszę o polskim wkładzie w badanie PTSD, o objawach psychicznego urazu. Drugi rozdział jest najbardziej rozbudowany i przedstawia różne aspekty traumy dziennikarzy, którzy na własnym terenie, czasem w swoim mieście, relacjonują najbardziej dramatyczne wydarzenia: zamachy, śmiertelne wypadki, pożary i zbrodnie, a wśród nich śmierć dzieci, nastolatków, ofiar żywiołów czy nieludzkiej przemocy – długa lista tematów, przy których drży reporterskie serce.

Rozdział trzeci opowiada o traumie reporterów wojennych, którzy stanowią elitę światowego dziennikarstwa, a Arturo Pérez-Reverte

mówił o nich: „roztrzęsieni, rozwiedzeni, rozpici”[25]. O ich dziwnym zachowaniu po powrocie ze świata zabitych i rannych do świata, w którym jest pełno jedzenia na półkach i bieżąca woda w kranie, a reporter zaczyna w różnych miejscach widzieć zmarłych, piszę w rozdziale poświęconym traumie reporterów, cierpiących na PTSD równie często, co żołnierze[26]. Ich załamania nerwowe i walkę o powrót do zdrowia przypominam w centralnej części książki, poświęconej reporterom wojennym, naznaczonym piętnem Kaina, które sprawia, że czasem nie potrafią wrócić ze strefy konfliktu.

Wydawać by się mogło, że w porównaniu z korespondentami wojennymi dziennikarze, którzy siedzą w redakcji i przeglądają materiały filmowe, mają komfortową sytuację. Nic bardziej mylnego. Nadesłane przez naocznych świadków tragicznych wydarzeń makabryczne filmy, pokazujące ofiary zamachów, wypadków i kataklizmów, powodują, że związane z ich oglądaniem obciążenie psychiczne może skutkować stresem pourazowym, który dotyka dziennikarzy pracujących z traumatycznymi obrazami równie często jak korespondentów wojennych. O tym, jak poważny jest problem, który dziennikarzom pracującym na „cyfrowym froncie” przyniosły nowe media, piszę w rozdziale czwartym. Piąty rozdział stanowi jego kontynuację, zaczyna się bowiem od wskazówek i porad dotyczących pracy z makabrycznymi zdjęciami i drastycznymi filmami, które specjaliści z Dart Center for Journalism and Trauma porównali do promieniowania radioaktywnego. O tym, jak zmniejszyć jego siłę rażenia, opowiada właśnie rozdział piąty, prezentujący porady dla reporterów, szefów redakcji i kierowników zespołów.

Ostatni, szósty rozdział, zatytułowany *Dziennikarstwo traumy*, omawia najtrudniejsze momenty w relacjonowaniu tragicznych wydarzeń, koncentrując się na elementach dziennikarskiego warsztatu. Wywiad

25 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2002, s. 172.

26 A. Feinstein, J. Owen, N. Blair, *A Hazardous Profession: War, Journalism, and Psychopathology,* „American Journal of Psychiatry” 2002, nr 159, s. 1573.

z osobą będącą w stresie po urazie psychicznym, jest bardzo trudny dla rozmówcy i dla reportera. Dziennikarze mogą swoim zachowaniem i odpowiednio postawionymi pytaniami pomóc ofiarom i świadkom w opowiadaniu o traumatycznych wypadkach i odbudować ich poczucie bezpieczeństwa.

Książka jest o dziennikarzach i dla dziennikarzy, ale również dla medioznawców i psychologów, kulturoznawców, socjologów i terapeutów, dla każdego zinteresowanego traumą jednostkową bądź kulturową. Nie stanowi ona podręcznika, choć znajduje się w niej wiele wskazówek, które mogą okazać się przydatne w pracy zarówno terapeuty, jak i reportera. Praca jest głosem w dyskusji o kondycji współczesnego dziennikarstwa, która w dużym stopniu zależy od zdrowia dziennikarzy.

Jestem bardzo wdzięczna, że w walce o to zdrowie i dobre warunki pracy reporterów, jaką podejmujemy razem z dr T. Sławińską w ramach projektu „Dziennikarstwo Traumy. Trauma Dziennikarzy", możemy liczyć na wsparcie Dyrektor Instytutu Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ. Pani dr hab. Agnieszka Hess mobilizuje nas do działania, a jej serdeczność pomaga pomysłom rozkwitać.

Chciałam tą książką podziękować również dr Teresie Sławińskiej, której wrażliwość, mądrość, wiedzę, intuicję i talent miałam okazję poznać podczas rozmów, jakie pomogły mi dorosnąć i wciąż rozwijają. A teraz zainspirowały mnie do nowej przygody, zwanej psychotraumatologią. Dziękuję. Za wszystko.

Rozdział 1
Trauma i stres traumatyczny

Trauma to „silne doznanie, wywierające negatywny wpływ na psychikę, powodujące w niej trwałą zmianę; szok, wstrząs, uraz, traumatyzm", jak czytamy w *Wielkim słowniku wyrazów obcych PWN*[27], a *Słownik języka polskiego PWN* podaje dwa znaczenia traumy, rozumianej jako:

1. „uszkodzenie organizmu będące następstwem obrażenia ciała",
2. „trwała zmiana w psychice spowodowana gwałtownym, przykrym przeżyciem"[28].

Słowo „trauma" pochodzi z języka greckiego (*τὸ τραῦμα*[29]) i dosłownie oznacza „ranę", „uraz".

1.1. Trauma

W Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD), zrewidowanej po raz dziesiąty w 1997 roku (ICD-10, WHO, 1997), Światowa Organizacja Zdrowia zwraca uwagę, że pacjent cierpiący na „zaburzenie stresowe pourazowe"[30] był wcześniej narażony na stresujące wydarzenie lub sytuację „o cechach wyjątkowo zagrażających lub katastroficznych,

27 M. Bańko (red.), *Wielki słownik wyrazów obcych* PWN, Warszawa 2003, s. 1277.

28 *Słownik* języka *polskiego PWN*, 2017, https://sjp.pwn.pl/sjp/trauma;2530476.html, dostęp: 12.10.2017.

29 *Terapia traumy*, 2014, http://terapiatraumy.pl/tag/definicja/#sthash.9qNBsGJD.dpbs, dostęp: 12.10.2017.

30 S. Pużyński, J. Wciórka (red.), *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne*, Vesalius, Kraków 1998, s. 96.

które mogłyby spowodować przenikliwe odczuwanie cierpienia u niemal każdego”[31].

Realne lub możliwe zagrożenie śmiercią lub poważnym urazem jest wpisane w definicję traumy w najnowszym systemie klasyfikacji zaburzeń psychicznych *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, którego piątą edycję American Psychiatric Association wydało w 2013 roku. W DSM – V (APA, 2013) trauma rozumiana jest jako szczególny rodzaj stresora – zdarzenia, które wiąże się z 1) narażeniem na śmierć, 2) narażeniem na zagrożenie śmiercią, 3) narażeniem na poważne obrażenia lub zagrożenie takimi obrażeniami, 4) narażeniem na przemoc seksualną lub groźbę przemocy seksualnej. Ponadto podręcznik określa warunki dotyczące okoliczności wypadków. Przynajmniej jeden z tych warunków musi być spełniony, aby twierdzić, że wydarzenie miało charakter traumatyczny. „Do okoliczności tych zalicza się: (1) Bezpośrednie doświadczenie wydarzenia urazowego. (2) Bycie bezpośrednim świadkiem wydarzenia urazowego. (3) Doświadczenie pośrednie, poprzez uzyskanie wiadomości, że bliski członek rodziny lub przyjaciel był narażony na uraz. Jeżeli wydarzenie urazowe obejmowało śmierć lub groźbę śmierci, to musiało mieć charakter gwałtowny lub charakter wypadku. (4) Wielokrotne lub ekstremalne narażenie na awersyjne szczegóły zdarzeń urazowych, zwykle w toku wykonywania czynności zawodowych (np. służby emergencyjne). Wyklucza się tutaj narażenie pośrednie w kontekście pozazawodowym (media elektroniczne, telewizja, filmy lub zdjęcia)”[32].

Dziennikarze relacjonujący tragiczne wypadki, pożary, morderstwa, zamachy, kataklizmy, w toku wykonywania czynności zawodowych

31 Ibidem.

32 Tłumaczenie tego fragmentu klasyfikacji DSM-V w: S. Steuden, K. Janowski, *Trauma*: *kontrowersje wokół pojęcia*, *diagnoza, następstwa, implikacje praktyczne,* „Roczniki Psychologiczne” 2016, nr 3, s. 522.

(*in the course of professional duties*[33]), w bezpośredni sposób narażeni są na makabryczne obrazy i drastyczne szczegóły zdarzeń traumatycznych, a tym samym, nieszczęśliwie, mogą spełniać kryteria diagnostyczne PTSD. Reporterzy we wspomnieniach[34], wywiadach i badaniach mówią o strachu, odrętwieniu, koszmarach, nadużywaniu alkoholu, problemach ze snem, natrętnych myślach, poirytowaniu, braku zaufania, izolacji, unikaniu wszystkiego, co mogłoby przypomnieć o traumie, nadpobudliwości i nadmiernej czujności, wyolbrzymionych reakcjach lękowych[35]. To wszystko mogą być objawy stresu będącego wynikiem traumy.

1.2. Post-traumatic stress disorder – normalna reakcja na nienormalną sytuację

Post-traumatic stress disorder, w skrócie PTSD, kiedyś tłumaczono jako „zespół stresu pourazowego", jednak prof. Maria Lis-Turlejska zauważa, że pojęcie „zaburzenie po stresie traumatycznym" jest bardziej zgodne z angielskim określeniem, a także z konsekwentnym posługiwaniem się terminem „zaburzenie" przez autorów kolejnych edycji podręcznika medycznego DSM[36].

33 U.S. Department of Veterans Affairs, *PTSD and DSM-5*, 2017, https://www.ptsd.va.gov/professional/PTSD-overview/dsm5_criteria_ptsd.asp, dostęp: 12.10.2017.

34 Np. B. Gassaway, *Making sense of war: an autobiographical account of a Vietnam War correspondent*, „The Journal of Applied Behavioral Science" 1989, nr 25(4), s. 348.

35 E. Newman, R. Simpson, D. Handschuh, *Trauma exposure and post- traumatic stress disorder among photojournalists*, „Visual Communication Quarterly" 2003, January, s. 5.

36 M. Lis-Turlejska, *Traumatyczne zdarzenia i ich skutki psychiczne*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2005, s. 15.

Richard Tedeschi, od lat badający doświadczenie rozwoju po traumie (*posttraumatic growth*[37]), zastanawia się, czy nie byłoby bardziej trafne, również w kontekście podręcznika DSM, uznanie tego „zaburzenia" za „ekspresję naszych ludzkich odczuć": „Gdy ktoś rozbija się samochodem o ścianę, (…) będzie miał połamane kości. Czy mówimy, że ma zaburzenie połamanych kości? Ten człowiek ma *uraz*. Tak samo jest z tymi, którzy doświadczyli traumy: doznali urazu. Zostali zranieni psychicznie, może moralnie. Nie są zaburzeni, są zranieni tym, co się zdarzyło"[38].

Autorka książki *Niezniszczalni. Rozwój po traumie* przypomina, że badacze traumy i „ci, którzy ją przeżyli, od dawna opowiadają się za zmianą klasyfikacji, jak dotąd bezskutecznie"[39]. Podobnie jak Michaela Haas, „uznając i podzielając wrażliwość związaną z wyborem terminów klinicznych", będę w tej książce pisać o PTSD albo o stresie traumatycznym, unikając słowa „zaburzenie". Więzień obozu Auschwitz, psychoterapeuta Viktor Emil Frankl, powiedział kiedyś słynne zdanie: „Nienormalna reakcja na nienormalną sytuację jest normalnym zachowaniem"[40].

Współautor definicji PTSD psychiatra Frank Ochberg, który z myślą o dziennikarzach założył Dart Center for Journalism and Trauma, przypominał reporterom, że PTSD to „normalna reakcja na nienormalną sytuację"[41].

37 R.G. Tedeschi, L.G. Calhoun, *The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma,* „Journal of Traumatic Stress" 1996, nr 9(3), s. 455-471.

38 Cyt. za: M. Haas, *Niezniszczalni, rozwój po traumie*, Wydawnictwo „Charaktery", Kielce 2017, s. 32.

39 M. Haas, *Niezniszczalni, rozwój po traumie*, op. cit., s. 32.

40 V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Wydawnictwo „Czarna Owca", Warszawa 2009.

41 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, „Nieman Reports", Fall 1996, s. 22.

1.3. Objawy PTSD: odtwarzanie traumy, unikanie, pobudzenie

Autorzy definicji PTSD zwracają uwagę na triadę reakcji uniemożliwiających osobie dotkniętej przez traumę normalne funkcjonowanie: powtarzające się uciążliwe wspomnienia; emocjonalne odrętwienie i ograniczenie aktywności życiowej; fizjologiczne przesunięcie progu strachu, bezsenność, retrospekcje, problemy z koncentracją, brak poczucia bezpieczeństwa, a w skrajnych przypadkach objawy dysocjacyjne[42].

Richard Tedeschi woli określać traumę nie przez samo zdarzenie, ale ze względu na emocjonalny skutek, jaki wywiera ono na ludzi[43]. Kryteria diagnostyczne PTSD obejmują wystąpienie traumatycznego zdarzenia oraz objawy każdej z trzech kategorii: „wdzierające się wspomnienia; unikanie/odrętwienie i objawy nadmiernego pobudzenia"[44].

Intrusive thoughts, czyli „wdzierające się myśli", często wiążą się z nadmierną czujnością i reakcjami paniki[45]. „Przykre wspomnienia związane z traumatycznym wydarzeniem mogą prowadzić do reakcji emocjonalnych i/lub fizjologicznych. Czasami wspomnienia wydają się tak bardzo rzeczywiste, jak gdyby samo zdarzenie traumatyczne działo się ponownie. Zjawisko takie opisuje się jako nagłe nawroty urazu (*flashbacks*)"[46]. Na stronie Polskiego Towarzystwa Badań nad Stresem Traumatycznym termin *flashback* tłumaczony jest jako „nagły nawrót urazu", ale te „przebłyski" traumatycznych scen znane są również jako „dysocjacyjne epizody retrospekcyjne". Badacze podkreślają, że „rezultatem utrzymującego się doświadczenia traumy może być intensywny

42 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, „Journalism Studies" 2017, vol, 18, s. 2.

43 M. Haas, *Niezniszczalni, rozwój po traumie*, op. cit., s. 32.

44 M. Lis-Turlejska, *Traumatyczne zdarzenia i ich skutki psychiczne*, op. cit., s. 15.

45 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2002, s. 57.

46 PTBST, *Co to jest zaburzenie po stresie traumatycznym?,* 2016, http://ptbst.org.pl/dla-dziennikarzy/o-traumie/, dostęp: 12.10.2017.

lęk, poczucie bezradności i przerażenie”[47]. Przebłyski traumatycznych obrazów często towarzyszyły reporterom, których historie przypominam na kartach tej książki.

Kolejne kryterium diagnostyczne, *avoidance of trauma-related stimuli*, tłumaczone przez PTBST jako „uporczywe unikanie bodźców skojarzonych z traumą”, objawia się np. poprzez „uczucie obojętności lub chłodu wobec innych. Osoby doświadczające PTSD mogą mieć trudności z właściwym rozpoznawaniem i okazywaniem swoich uczuć wobec innych. Mogą przejawiać małe zainteresowanie działaniami, które dawniej sprawiały im przyjemność. U niektórych osób mogą pojawić się problemy związane z niemożnością przypomnienia sobie i mówienia o ważnych aspektach traumy”[48].

Korespondent wojenny Bob M. Gassaway pisał, że nigdy nie chodzi na pokazy fajerwerków, bo jasne światło i ogromny hałas są dla niego „zbyt prawdziwe”[49]. Dlatego wystrzały petard przenoszą go do Wietnamu równie szybko, jak pęknięty balon rzucił na ziemię dziennikarza, który wrócił właśnie z Konga, a na przyjęciu w Londynie przeraził się, że znów słyszy strzały. O tym, czego unikali korespondenci, którzy z piekła wrócili do domu, piszę więcej w rozdziale *Trauma reporterów wojennych*.

Unikanie rozmów o traumatycznych wydarzeniach[50] bądź sytuacji, w których coś mogłoby wyzwolić straszne wspomnienia, to mechanizm adaptacyjny, pozwalający na obronę i do pewnego stopnia skuteczny. Jednak takie podejście może przeszkodzić w powracaniu do zdrowia po traumatycznym wydarzeniu, które reporter przeżył lub widział

47 Ibidem.

48 Ibidem.

49 B. Gassaway, *Making sense of war,* op. cit., s. 348.

50 A. Feinstein, *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War, Johns Hopkins University Press,* Batimore 2006, s. 37.

i relacjonował[51]. Nie zawsze otoczenie potrafi dostrzec, jak głęboko ktoś przeżywa traumę. Jej ofiary w stanie emocjonalnego odrętwienia mogą wydawać się nieporuszone tym, co się stało, tymczasem są w głębokim stresie pourazowym[52]. Ich potrzeba bezpieczeństwa i kontroli nad sytuacją, aby nie stało się nic, co mogłoby ponownie wyzwolić nieludzki strach, prowadzi straumatyzowane jednostki do ograniczenia aktywności życiowych[53].

W przywoływanych przeze mnie historiach reporterów, którzy relacjonowali zbrodnie i wypadki, powracać będzie wątek unikania bodźców, które wyzwolić mogą wspomnienia traumatycznych zdarzeń. „Osoby z PTSD starają się unikać wszelkiego typu bodźców, które wyzwalają wspomnienia zdarzeń traumatycznych. Mogą unikać m.in.: przebywania w pobliżu miejsca, w którym nastąpiło zdarzenie traumatyczne, oglądania programów, wiadomości, reportaży dotyczących podobnych zdarzeń, dźwięków, zapachów, ludzi, którzy przypominają im o zdarzeniu traumatycznym"[54].

Po katastrofie w Lockerbie, gdzie w 1988 roku samolot pasażerski linii Pan Am w wyniku zamachu terrorystycznego spadł na szkockie miasteczko, Joan Deppa[55] i członkowie jej zespołu badawczego rozmawiali m.in. z reporterami, którzy byli na miejscu tragedii. Wielu z nich miało symptomy psychologicznego stresu, o którym autorzy wspomnieli w książce *The Media and Disasters: Pan Am 103*, wydanej w 1993 roku. Dziennikarze relacjonujący tragedię w Lockerbie mieli koszmary senne i próbowali unikać czegokolwiek, co przypominałoby im o wypadku.

51 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *An Exploratory Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, „Journalism and Communication Monographs" 1999, nr 1, s. 6.

52 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, op. cit., s. 21-22.

53 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 6.

54 PTBST, *Co to jest zaburzenie po stresie traumatycznym*?, op. cit.

55 J. Deppa, M. Russell, M. Hayes, E. Flocke, *The Media and Disasters: Pan Am 103*, David Fulton Publishers, London 1993.

Jeden reporter przyznał, że unika w telewizji programów, w których pokazują jakąś akcję ratunkową[56].

Kolejne kryterium diagnostyczne mówi o poczuciu izolacji, negatywnych myślach, poczuciu winy, które bardzo wyraźnie wybrzmiewa we wspomnieniach reporterów. W pewnym momencie, podczas wykonywania swej pracy, „zanurzyli się w śmierci" – tego określenia użył kiedyś Robert J. Lifton, jeden z czołowych badaczy stresu traumatycznego m.in. ludzi ocalałych po wybuchu bomby w Hiroszimie, weteranów wojny w Wietnamie i powodzian w Buffalo Creek. Lifton pisał o „syndromie ocalałego"[57], a wiele jego objawów znaleźć można w historiach reporterów, którzy czuli się winni, że przeżyli[58].

Wybuchy gniewu, drażliwość i agresja, zachowania destrukcyjne, nadmierna czujność, nasilone reakcje przestrachu (*startle response*, które ICD-10 precyzuje jako reakcje przejawiające się „mało celowymi ruchami ciała", np. wzdrygnięciem ramion, ruchem głowy, w odpowiedzi nieoczekiwany bodziec z otoczenia[59]), problemy z koncentracją, trudności z zasypianiem lub snem – to kolejne kryterium diagnostyczne i bolesna część codzienności wielu ofiar i świadków traumy.

Polskie Towarzystwo Badań nad Stresem Traumatycznym przypomina, że około 60% mężczyzn i 50% kobiet przeżywa lub jest świadkiem zdarzeń traumatycznych. „Większość osób, które doświadczyły

56 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 2.

57 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 41.

58 Pisałam o tym więcej w książce: M. Hodalska, *Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, oraz w artykule M. Hodalska, *Etyczne problemy w pracy korespondenta wojennego*, [w:] K. Wolny-Zmorzyński, J. Snopek, W. Furman, K. Bernat (red.), *Korespondent wojenny. Etyka – historia – współczesność,*Wydawnictwo WSEiP, Kielce 2012, s. 45-55.

59 S. Pużyński, J. Wciórka (red.), *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania …,* op. cit., 97.

traumatycznego zdarzenia, po pewnym czasie powraca do normalnego funkcjonowania, jednakże u pewnej grupy ludzi reakcje stresowe nie zanikają, a czasami nawet przybierają na sile. Właśnie te osoby są szczególnie narażone na PTSD"[60].

PTSD może współwystępować z innymi zaburzeniami psychicznymi, np. depresją, czy uzależnieniem od alkoholu (które wśród pacjentów z rozpoznaniem PTSD wynosi od 23% do 76%)[61].Uzależnienie od substancji psychoaktywnych bywa nieudaną próbą radzenia sobie z objawami PTSD, utrzymującymi się ponad miesiąc, a nieraz trwającymi całe lata i prowadzącymi do wyczerpania z powodu ciągłego pobudzenia, stałej gotowości do walki lub ucieczki[62], wreszcie zachowań, które niszczą relacje i rujnują życie zawodowe i prywatne.

Fizyczne pobudzenie, czasem po nocach pełnych koszmarów, może skutkować wyczerpaniem, a nierzadko skumulować się w ataku paniki. Kto raz go przeżył, nie chce już nigdy przeżyć ponownie stanu, w którym serce przestaje bić lub przyspiesza, brakuje oddechu, a człowiek myśli, że umiera[63]. Stan ciągłego pobudzenia może utrzymywać się długo w reakcji na nieoczekiwane bodźce[64].

Kryteria pozwalające zdiagnozować cierpienie osób, które doświadczyły stresu traumatycznego, opracowano na podstawie wieloletnich obserwacji klinicznych i wyników badań weteranów wojny w Wietnamie[65] oraz ocalonych z Holokaustu.

60 PTBST, *Co to jest zaburzenie po stresie traumatycznym*?, op. cit.

61 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 14.

62 Ibidem, s. 57.

63 F. Ochberg, *PTSD*, 2009, https://dartCenter.org/content/ptsd-101, dostęp: 12.10.2017.

64 J. Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*, Basic Books, New York 1997, s. 36.

65 R.J. Lifton, *Home from the War: Vietnam Veterans, Neither Victims nor Executioners,* Basic Books, New York 1973.

1.4. Syndrom KZ i polski wkład w badanie traumy

Badania ocalonych z Holokaustu w dużym stopniu pomogły w opisaniu PTSD. Nieludzkie warunki obozów koncentracyjnych, które uwięzionych w nich ludzi narażały na przeżywanie intensywnego i długotrwałego skrajnego stresu, pozostawiły w psychice byłych więźniów trwałe i głębokie zmiany. Astenia poobozowa, którą w 1955 roku francuski badacz Targowla[66] określił jako „postępującą"(*asthenia progressiva gravis*), objawiała się m.in. spadkiem wagi, przedwczesnym starzeniem się, zaburzeniami snu, depresją[67].

Syndrom KZ, zwany też syndromem poobozowym lub zespołem obozu koncentracyjnego[68], opisał dokładnie wybitny polski psychiatra Antoni Kępiński[69], były więzień Auschwitz. Piekło Ravensbrück wspominała Wanda Półtawska[70] w książce, której tytuł *I boję się snów* zapowiada treść gorszą od koszmarów, bo prawdziwą.

Badania byłych więźniów nazistowskich obozów koncentracyjnych prowadzili m.in. w krakowskiej klinice psychiatrycznej wybitni profesorowie: Antoni Kępiński, Maria Orwid[71] i Adam Szymusik[72],

66 K. Rutkowski, E. Dembińska, *Powojenne badania stresu pourazowego w Krakowie. Część I. Badania do 1989 roku*, „Psychiatria Polska", 2015, DOI: 10.12740/PP/OnlineFirst/41232, s. 4.

67 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 37.

68 K. Rutkowski, *Syndrom obozowy mógł latami trwać uśpiony w psychice więźnia,* 2016, https://psychiatria.mp.pl/aktualnosci/136620,syndrom-obozowy-mogl-latami-trwac-uspiony-w-psychice-wieznia, dostęp: 12.10.2017.

69 A. Kępiński, *KZ-syndrom*, „Przegląd Lekarski" 1970, nr 1, s. 18-23, tekst w języku angielskim, przetłumaczony przez prof. J. Bombę w roku 2008, pod tytułem *KZ-syndrome,* „Archives of Psychiatry and Psychotherapy" 2008, nr 4, s. 77-84.

70 W. Półtawska, *I boję się snów,* Edycja św. Pawła, Częstochowa 2009.

71 M. Orwid, *Uwagi o przystosowaniu do życia poobozowego u byłych więźniów obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu*, „Przegląd Lekarski" 1962, nr 18(1), s. 94-97.

72 A. Szymusik, *Astenia poobozowa u byłych więźniów obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu*, „Przegląd Lekarski" 1964, nr 21(1), s. 23–29. A. Szymusik,

którzy od 1961 roku publikowali swe prace na łamach „Przeglądu Lekarskiego". Pierwszy numer poświęcony w całości tej problematyce ukazał się w 1961 roku, a wydanie specjalne, pod tytułem „Przegląd Lekarski – Oświęcim", ukazywało się do 1991 roku. W latach 1961-1991 w 31 tomach specjalnego wydania opublikowano aż 1 050 artykułów, napisanych przez 477 autorów. Za te osiągnięcia czasopismo w latach 90. było dwukrotnie nominowane do Pokojowej Nagrody Nobla[73].

Obecnie badania stresu pourazowego realizowane są w Katedrze Psychoterapii UJ pod kierownictwem dr. hab. n. med. Krzysztofa Rutkowskiego[74]. Studia polskich psychiatrów miały ogromny wkład w zrozumienie problemów ofiar traumatycznych wydarzeń, podobnie jak badania ocalonych z Holokaustu przyczyniły się do zdefiniowania PTSD.

W tym samym czasie, kiedy w Polsce prof. Adam Szymusik prowadził badania byłych więźniów obozów koncentracyjnych, w Stanach Zjednoczonych rozpoczęły się wywiady kliniczne z ocalonymi z Holokaustu Żydami, którzy po wojnie emigrowali do USA. W latach 60. starali się oni uzyskać przyznane przez rząd RFN odszkodowania, co wiązało się z koniecznością przejścia przez badania psychiatryczne. W związku z tym „tysiące ocalałych znalazło się w kontakcie z lekarzami". Psychiatrzy i terapeuci zwracali uwagę na utrzymujące się przez wiele lat po wojnie: „depresję, paradoksalne poczucie winy (»czemu ja przeżyłem, a moi bliscy zginęli?«), koszmarne sny, lęk, schorzenia psychosomatyczne"[75].

Poobozowe zaburzenia psychiczne u byłych więźniów obozu koncentracyjnego w Oświęcimiu, „Przegląd Lekarski" 1962, nr 17(1), s. 98-102.

73 K. Rutkowski, E. Dembińska, *Powojenne badania stresu pourazowego w Krakowie…*, op. cit., s. 4.

74 Por. Ibidem.

75 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 67.

William Niederland opisał w 1968 roku *survivor syndrome*, „syndrom ocalałego”[76], który obejmował m.in. bezsenność, depresję i powracające przeżycia panicznego lęku. Pacjenci często byli niezdolni do opowiadania o traumatycznych przeżyciach. W tym samym roku ukazał się w Stanach Zjednoczonych tom pt. *Massive Psychic Trauma*[77], w którym Henry Krystal zebrał materiały z konferencji psychiatrów i terapeutów pracujących z ocalonymi z Holokaustu. Badacze wiedzieli już, że opisywane przez nich reakcje na stres traumatyczny nie odnoszą się tylko do ocalałych z Holokaustu i że nie są one krótkotrwałe[78]. We wstępie do książki Henry Krystal pisze, że ekstremalne warunki traumatyzacji, stworzone nie tylko przez obozy koncentracyjne, ale również klęski żywiołowe, katastrofy czy „druzgocące sytuacje społeczne powodują wyraźne zmiany w ludziach, którzy znaleźli się pod ich wpływem i pozostawiają ich z trwającymi przez całe życie problemami”[79].

Klęski żywiołowe, katastrofy komunikacyjne i przemysłowe, gwałt, agresywny napad, walka frontowa, bombardowanie, tortury, obozy koncentracyjne, terroryzm to zdarzenia traumatyczne, podane w roku 1980 przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne jako przykłady „stresorów” mogących prowadzić do PTSD. W trzeciej edycji klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM – III (APA, 1980) *post-traumatic stress disorder* opisano jako nową jednostkę chorobową, co stanowiło przełom w badaniach nad psychologicznymi konsekwencjami skrajnie urazowych przeżyć[80].

---

76 W.G. Niederland, *Clinical observations on the survivor syndrome*, *„International Journal* of *Psychoanalysis” 1968, nr* 49(2-3), s. 313-315.

77 H. Krystal, *Massive Psychic Trauma,* International Universities Press, New York 1968.

78 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 67.

79 H. Krystal, *Massive Psychic Trauma,* op. cit., s. 1. Cyt za: M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 40.

80 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 7-8.

1.5. Żołnierskie serce, shell shock i traumatyczne nerwice

PTSD wprowadzono jako nową jednostkę chorobową do systemu klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego dopiero w 1980 roku, ale badania nad „skrajnym stresem środowiskowym", „katastroficzną traumą", „traumatycznym stresem", który może powodować „głębokie i trwałe zmiany funkcjonowania psychologicznego i fizjologicznego"[81], mają długą tradycję. Problem wpływu na psychikę urazowych doświadczeń, będących „udziałem jednostek i społeczeństw od zarania dziejów"[82], rozpoznawano od starożytności, czego przykłady znaleźć można w antycznych dramatach, pamiętnikach, literaturze pięknej i reportażach.

W *Odysei* Homer opisał wędrówkę weterana wojny trojańskiej nawiedzanego przez traumatyczne wizje. Szekspir w *Makbecie* nie szczędzi szczegółów psychicznego udręczenia bohaterów, zdradzających symptomy, które dziś zdiagnozowane byłyby jako objawy PTSD[83].

Michael Trimble przypomina zapisane w dzienniku Samuela Peypsa sny na temat ognia i płomieni, pożerających domy podczas wielkiego pożaru w Londynie w 1666 roku. Karol Dickens w lipcu 1865 roku przeżył katastrofę kolejową, a w liście opisywał dramatyczną scenę „dwóch lub trzech godzin pracy pośród umarłych i umierających wśród przerażających widoków"[84]. Reporter pisał, że wystarczyło to, aby „spowodować później drżenie rąk", a jakiś czas po wypadku przyznawał: „Nie czuję się całkiem dobrze, ale sądzę że jest to efekt wstrząsu kolejowego". O Dickensowskiej fobii podróżowania pociągiem pisała Maria

81 Ibidem, s. 7.

82 Ibidem.

83 M.R. Trimble, *Post-traumatic stress disorder: History of a concept*, w: C.R. Figley (red.), *Trauma and Its Wake, Vol. I: The Study and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder,* Brunner/Mazel, New York 1985, s. 5.

84 M.R. Trimble, *Post-traumatic stress disorder: History of a concept*, op. cit., s. 7.

Lis-Turlejska[85], zaś kolejne strony tej książki pokażą, że angielski pisarz i dziennikarz nie był jedynym reporterem, któremu drżały ręce.

Pierwsze naukowe obserwacje problemów psychosomatycznych po przeżytym urazie, rozwijane w ramach medycyny u schyłku XIX wieku, wiązały się z doświadczeniami amerykańskiej wojny secesyjnej[86]. Żołnierze biorących w niej udział skarżyli się na kłujący ból serca, lęk i zmęczenie, drętwienie rąk i nóg, które kardiolog Jacob Mendez Da Costa opisał jako *irritable heart*, „żołnierskie serce", znane dziś w medycynie jako zespół Da Costy albo nerwica serca[87].

Weteranów I wojny światowej, cierpiących na podobne symptomy, które wtedy nazywano *shell shock* (szok artyleryjski objawiał się oszołomieniem, strachem, drżeniem, koszmarnymi snami i niezdolnością do funkcjonowania[88]), badał uczeń Freuda, Abram Kardiner, a swe obserwacje opisał w wydanej w czasie drugiej wojny książce pt. *The Traumatic Neuroses of War*[89], poświęconej traumatycznym nerwicom wojennym. Jako jeden z pierwszych badaczy Kardiner opisał biologiczne aspekty zaburzeń pourazowych i twierdził, że ich istotą jest fizjonerwica. „Występujące u weteranów pierwszej wojny światowej takie objawy, jak: nadmierna czujność, gwałtowne reakcje przestrachu, koszmary senne i dolegliwości psychosomatyczne można, jego zdaniem,

85 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 25.

86 Ibidem.

87 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, „Journal of the Royal Society of Medicine" 2013, nr 5(8), s. 5.

88 Określenie „szok artyleryjski" czy też *shell shock* sugeruje, jak chciał Motta, autor tego określenia, że zaburzenie to było wynikiem uszkodzeń mózgu, tj. przerwania drobnych naczyń krwionośnych, spowodowanych w jakiś sposób przez zmiany ciśnienia atmosferycznego podczas wybuchów artyleryjskich. M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 28.

89 A. Kardiner, *The Traumatic Neuroses of War,* National Academies 1941.

traktować jako rezultat chronicznego pobudzenia autonomicznego układu nerwowego”[90].

Abrama Kardinera do dziś traktuje się jako autora, który w największym stopniu w ubiegłym wieku przyczynił się do opisania specyfiki psychologicznych następstw traumatycznych przeżyć i późniejszego zdefiniowania PTSD[91]. W wydanej w 1941 roku książce Kardiner zwracał uwagę, że osoby cierpiące na „traumatyczną nerwicę” rozwijają „stałą czujność i uwrażliwienie na zewnętrzne zagrożenie”[92]. Maja Lis-Turlejska przypomina, że doświadczenia związane z leczeniem weteranów wojennych przyczyniły się do rozwoju psychiatrii i psychologii klinicznej. W amerykańskiej armii zaczęto stosować metodę grupowego „debriefingu”, obecnie wykorzystywaną w profilaktyce zaburzeń pourazowych, a docenienie leczniczego znaczenia grupy zapoczątkowało późniejszy rozwój terapii grupowej[93]. O debriefingu w redakcjach, które po zamachu terrorystycznym zapoczątkował amerykański dziennik *The Oklahoman*, piszę w następnym rozdziale.

Od kiedy PTSD wprowadzono jako nową jednostkę chorobową do klasyfikacji DSM – III w roku 1980, wzrosła liczba publikacji dotyczących konsekwencji traumatycznego stresu, a badania skutków traumy koncentrowały się na przeżyciach (żołnierzy i cywilów) związanych z działaniami wojennymi, klęskami żywiołowymi[94], gwałtem

90 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 20.

91 Ibidem, s. 36.

92 Ibidem, s. 37.

93 Ibidem.

94 Bogatą literaturę na ten temat znaleźć można w książce K. Kaniastego *Klęska żywiołowa czy katastrofa społeczna? Psychospołeczne konsekwencje polskiej powodzi 1997 roku*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003. Kaniasty od lat zajmuje się badaniem stresu posttramatycznego ofiar kataklizmów na całym świecie.

i napadami kryminalnymi[95]. Jeszcze w 1974 roku Anna Burgess i Linda Holmstrom opisały „syndrom traumy gwałtu" (*rape trauma syndrome*, RTS), zwracając uwagę, że przerażające sceny powracające we *flashbackach* i koszmary senne u zgwałconych kobiet przypominają traumatyczną nerwicę wojenną[96]. Seksualna i fizyczna przemoc była również w centrum badań profesor Judith Herman z Uniwersytetu Harvarda, której książka pt. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*, przetłumaczona została na język polski jako *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*[97].

1.6. Psychotraumatologia – przegląd literatury

Profesor Maria Lis-Turlejska[98] z Uniwersytetu Warszawskiego jest autorką polskich opracowań dotyczących stresu traumatycznego i jego skutków psychicznych, a także inicjatorką powołania Polskiego Towarzystwa Badań nad Stresem Traumatycznym, które jako część European Society for Traumatic Stress Studies zrzesza polskich badaczy traumy. Od 32 lat istnieje „International Society for Traumatic Stress Studies", od 1988 roku ukazuje się „Journal of Traumatic Stress", zaś „European Journal of Psychotraumatology" od 2010 roku publikuje badania z zakresu psychotraumatologii.

95 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 23 i nast.

96 A. Burgess, L. Holmstrom, *Rape trauma syndrom*, „American Journal of Psychiatry" 1974, nr 131, s. 981-986.

97 J. Herman, *Przemoc. Uraz psychiczny i powrót do równowagi*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.

98 M. Lis-Turlejska, *Traumatyczne zdarzenia i ich skutki psychiczne*, op. cit. M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit. M. Lis-Turlejska, *Traumatyczny stres. Koncepcje i badania,* Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1998.

W Polsce problematyka ta jest wciąż mało znana, a prace badawcze i praktyka kliniczna są prowadzone w niewielu ośrodkach przez nieliczne osoby[99]. Oprócz wspomnianych publikacji Marii Lis-Turlejskiej i Krzysztofa Kaniastego[100], z punktu widzenia tematyki podejmowanej w tej książce, na uwagę zasługują prace Marii Orwid[101], Jana Strelaua[102], Małgorzaty Dragan[103] czy Bohdana Dudka[104]. Nina Ogińska-Bulik[105] pisała o stresie zawodowym i traumatycznym u pracowników służb ratunkowych, zaś Krzysztof Rutkowski[106] opisał zaburzenia snu w zespole stresu pourazowego.

Natomiast jeśli chodzi o publikacje zagranicznych autorów, na polskim rynku w 2010 roku ukazała się książka Charlesa R. Figley'a i Williama P. Nasha *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka*

99 M. Lis-Turlejska, *Stres traumatyczny*, op. cit., s. 11.

100 K. Kaniasty, *Klęska żywiołowa czy katastrofa społeczna? Psychospołeczne konsekwencje polskiej powodzi 1997 roku*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

101 M. Orwid, *Trauma,* Wydawnictwo Literackie, Kraków 2009.

102 J. Strelau (red.), *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004. J. Strelau, B. Zawadzki, M. Kaczmarek (red.), *Konsekwencje psychiczne traumy: uwarunkowania i terapia,* Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2009.

103 M. Dragan, *Doświadczenie traumatyczne a uzależnienie od alkoholu*, Wydawnictwo UW, Warszawa 2008.

104 B. Dudek, *Zaburzenie po stresie traumatycznym*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

105 N. Ogińska-Bulik, *Dwa oblicza traumy. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych*, Diffin, Warszawa 2015. N. Ogińska-Bulik, *Pozytywne skutki wydarzeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w perły*, Difin, Warszawa 2013. N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy u policjantów: źródła – konsekwencje – zapobieganie,* Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, Łódź 2009. N. Ogińska-Bulik, M. Kaflik-Pieróg, *Stres zawodowy w służbach ratowniczych,* Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna, Łódź 2006.

106 K. Rutkowski, *Zaburzenia snu w zespole stresu pourazowego,* Wydawnictwo Pandit, Kraków 2001.

i terapia[107]. Cztery lata później wydano pracę Babette Rothild *Ciało pamięta: psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym*[108]. W kontekście podejmowanych w tej pracy zagadnień warto pamiętać o książkach Angeli Hetherington[109], Lisy M. Najavits[110], Johna Briere's i Catherine Scott[111]. W 2015 roku ukazała się książka, której współredaktorem jest Elana Newman, pionierka badań nad stresem traumatycznym fotoreporterów, jednak ta dostępna na polskim rynku publikacja poświęcona została teorii i praktyce terapii traumy[112].

W polskiej literaturze z zakresu psychotraumatologii, jak również nauk o mediach i komunikowaniu[113], brakuje książek, które w całościowy sposób obejmowałyby zagadnienie traumy w pracy dziennikarzy

107 C.R. Figley, W.P. Nash, *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia,* Wydawnictwo Naukowe PWN, Wojskowy Instytut Medyczny, Warszawa 2010.

108 B. Rothschild, *Ciało pamięta: psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.

109 A. Hetherington, *Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych,* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.

110 L.M. Najavits, *Poszukiwanie bezpieczeństwa Terapia PTSD i nadużywania substancji psychoaktywnych,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010.

111 J. Briere, C. Scott, *Podstawy terapii traumy. Diagnoza i metody terapeutyczne*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2010.

112 R.A. McMackin, E. Newman, J.M Fogler, T. Keane (red.), *Terapia traumy. Teoria i praktyka terapii opartej na dowodach*, Harmonia, Gdańsk 2015.

113 W 1998 roku z inicjatywy Centrum Monitoringu Wolności Prasy Karol Jakubowicz opracował zasady pracy dziennikarskiej w sytuacjach kryzysowych w czasie pokoju (katastrofy, zamieszki, rozruchy, powodzie i inne klęski żywiołowe, działania terrorystyczne, itp.), dostępne na stronie TVP, http://centruminformacji.tvp.pl/15781075/dziennikarz-w-sytuacji-kryzysowej. Zasady te dotyczyły powinności mediów w sytuacjach kryzysowych, ale nie wspominały o traumatycznym stresie związanym z relacjonowaniem sytuacji kryzysowych. W polskiej literaturze medioznawczej istnieją analizy mniej lub bardziej udanych relacji z dramatycznych wydarzeń, pojawiają się też publikacje poświęcone dziennikarskiej etyce. Moja książka koncentruje się się na problemach dziennikarzy relacjonujących traumatyczne wydarzenia i zmagających się ze stresem pourazowym, na który narażeni są reporterzy podczas wykonywania pracy.

oraz stresu pourazowego reporterów. Polscy autorzy artykułów naukowych[114] podejmowali kwestie stresu traumatycznego ofiar pożarów, wypadków drogowych, przemocy, kataklizmów, ale nikt nie zajmował się traumą reporterów, którzy te dramatyczne wydarzenia relacjonują.

Anna Najder i Dorota Merecz-Kot w swej analizie stresu zawodowego (ale nie traumatycznego) w grupie dziennikarzy napisały, że „dziennikarstwo zostało dobrze poznane pod kątem objawów stresu traumatycznego występujących u osób pracujących w zawodzie"[115]. Jednak same powoływały się tylko na zagraniczne artykuły naukowe i to w głównej mierze poświęcone traumie reporterów wojennych.

Prawdą jest, że chociaż za granicą coraz więcej mówi się i pisze o stresie traumatycznym reporterów, nie tylko wojennych, jednak są to głównie artykuły naukowe albo wspomnienia samych reporterów. Książek poświęconych zarówno traumie reporterów, jak i dziennikarstwu traumy, rozumianemu jako sposób relacjonowania traumatycznych zdarzeń, brakuje nawet w zagranicznej literaturze psychotraumatologicznej, o czym przekonał się kanadyjski psychiatra Anthony Feinstein.

Kiedy w 2000 roku pacjentką Feinsteina została znana korespondentka wojenna, lekarz rozpoczął badania stresu pourazowego u reporterów pracujących w strefach konfliktów i odkrył, że w psychiatrii trafił na dziewiczy grunt. „Ofiary gwałtu i przemocy, uchodźcy, policjanci, strażacy, bite żony i dzieci, ofiary wypadków samochodowych i katastrof – oni byli badani, a ich reakcja na traumę dobrze udokumentowana. Ale nigdzie, na tysiącach stron literatury medycznej, psychologicznej, nie było wzmianki o psychicznej traumie dziennikarzy"[116]. Feinstein opubli-

114 Lista wybranych publikacji dostępna na stronie Polskiego Towarzystwa Badań nad Stresem Traumatycznym , 2016, http://ptbst.org.pl/category/publikacje/artykuly/, dostęp: 12.10.2017.

115 A. Najder, D. Merecz-Kot, *Stres zawodowy a ryzyko psychospołeczne w grupie dziennikarzy*, „Medycyna Pracy" 2014, nr 65(1), s. 85-97, s. 85.

116 A. Feinstein, *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War, Johns Hopkins University Press,* Baltimore 2006, s. 6.

kował przełomową dla psychotraumatologii i nauki o mediach książkę *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War*, bodaj pierwszą tego typu publikację, w której opowieści dziennikarzy ilustrują najnowsze naukowe ustalenia dotyczące traumy i stresu pourazowego.

Książka, którą oddaję w ręce czytelników, jest pierwszą odpowiedzią na pustkę, jaką można zauważyć na polskim rynku, gdzie zarówno literatura z zakresu psychotraumatologii, jak i nauk o mediach i komunikowaniu do tej pory dotykała tylko kwestii będących istotą prezentowanej publikacji. Na kolejnych stronach przedstawiam najnowsze zachodnie badania i udokumentowane wypowiedzi dziennikarzy kryminalnych, śledczych, lokalnych, reporterów wojennych, a także redaktorów cierpiących na objawy stresu pourazowego. Ich historie zaczerpnięte z anglojęzycznych publikacji pokazują, jak wiele wymiarów ma trauma dziennikarzy zmagających się z problemami, o których trudno im mówić (również ze względu na obowiązującą w newsroomie kulturę milczenia). Często reporterzy tuż po jednym tragicznym wypadku relacjonują drugi, zanurzają się w kolejnej tragedii, rozmawiają z ludźmi, którzy przeżyli sytuacje krańcowe, przemoc, strach i stratę. A potem czują to samo.

Badacze zwracają uwagę na obowiązującą w środowisku dziennikarzy niepisaną zasadę, że żadne zadanie, niezależnie od tego, jak brutalne, nie może przeszkodzić reporterowi w robieniu zdjęć, zbieraniu faktów, pisaniu historii. Częścią tej zasady jest to, że potem reporter dostaje nowe zadanie i nikt nie zauważa emocjonalnego ciężaru, który dźwiga od czasu tego tragicznego wydarzenia[117]. Ta książka próbuje to zmienić i słowami reporterów przerwać milczenie na temat problemów związanych z ich pracą.

117 R. A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 1.

Rozdział 2
Trauma reporterów

2.1. Trauma świadków

Frank Ochberg, założyciel ośrodka badawczego Dart Center for Journalism and Trauma i współtwórca definicji PTSD, był jednym z pierwszych badaczy stresu traumatycznego, który podkreślał ogromne znaczenie pracy dziennikarzy, rozmawiających na miejscu tragicznych wydarzeń z ofiarami wypadków. Jednym z pierwszych artykułów podejmujących problem zachowania reporterów w obliczu traumy jest jego tekst *A Primer on Covering Victims*, wydrukowany w 1996 roku w „Nieman Reports"[118].

Ten pionier badań nad PTSD w Stanach Zjednoczonych przez wiele lat pracował z weteranami wojen, ofiarami gwałtów i katastrof naturalnych. Zwracał uwagę, jak ważna dla emocjonalnego bezpieczeństwa ofiary traumatycznego wypadku, a także dla powodzenia przyszłej terapii, jest rozmowa, do której reporterzy często nie są odpowiednio przygotowani[119], a nieprzemyślanym słowem lub gestem mogą niechcący doprowadzić do ponownej retraumatyzacji ofiary[120].

Dramatyczne zdarzenia, jakie relacjonują niemal każdego dnia, wpisują się w kryteria diagnostyczne PTSD, a dziennikarze rozmawiający z ofiarami tragicznych wypadków narażeni są nie tylko na objawy stresu pourazowego, ale też na ostre zaburzenie po stresie traumatycznym

118 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims,* op. cit., s. 21-26.

119 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 18.

120 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims,* op. cit., s. 25.

(*acute stress disorder*)[121], które według klasyfikacji DSM IV utrzymuje się do czterech tygodni[122], oraz wtórną traumatyzację (*secondary trauma*[123]).

Oczywiście, reporterzy również sami mogą być bezpośrednimi ofiarami tragicznych wydarzeń, pracują w różnych okolicznościach, często niebezpiecznych. Niemniej jednak nawet reporterzy i fotografowie, którym nie grozi bezpośrednie niebezpieczeństwo, także mogą mieć symptomy stresu pourazowego po tym, jak są naocznymi świadkami gwałtownego wydarzenia[124].

W 1994 roku Andrew Freinkel, Cheryl Koopman i David Spiegel badali 18 reporterów, którzy w 1976 roku byli świadkami egzekucji w więzieniu w San Quentin[125]. Okazało się po latach, że dziennikarze zdradzali symptomy bardzo charakterystycznej dla PTSD dysocjacji, mającej na celu zredukowanie wpływu traumatycznych wydarzeń[126]. Wprawdzie wyniki badań opublikowane na czterech stronach „American Journal of Psychiatry" koncentrowały się bardziej na dysocjacji niż na reporterach, jednak A. Freinkel, C. Koopman i D. Spiegel byli pierwszymi psychiatrami, którzy pomyśleli i wspomnieli o traumie dziennikarzy.

Profesor Judith Herman zwraca uwagę, że wtórne narażenie na zdarzenia traumatyczne, poprzez np. fotografowanie ofiar lub ocalałych, podobnie jak bycie świadkiem wypadku, mogą wywoływać symptomy

121 F. Ochberg, *PTSD*, 2009, https://dartCenter.org/content/ptsd-101, dostęp: 12.10.2017.

122 M. Lis-Turlejska, *Stres Traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, op. cit., s. 10.

123 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims,* op. cit., s. 26.

124 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 5.

125 C. McMahon, *Covering disaster: a pilot study into secondary trauma for print media journalists reporting on disaster*, „Australian Journal of Emergency Management" 2001, nr 16(2), s. 52.

126 A. Freinkel, C. Koopman, D. Spiegel, *Dissociative symptoms in media eyewitnesses of an execution,* „American Journal of Psychiatry" 1994, nr 151(9), s. 1135-1139.

traumy[127]. Literatura kliniczna potwierdza, że osoby mające kontakt z ofiarami wypadku również odczuwają objawy stresu pourazowego[128]

2.2. Trauma zapośredniczona i wtórna

Vicarious trauma to trauma zapośredniczona. McCann i Pearlman używali terminu *vicarious traumatization,* opisując pracę terapeutów, którzy słuchają historii pacjentów, a potem przez lata cierpią na podobne symptomy[129]. Natomiast pojęcie wtórnej traumatyzacji wprowadził do literatury Charles Figley[130]. On również zauważył, że u psychoterapeuty, który słucha powtarzających się i drastycznych opisów traumatycznych wydarzeń z życia pacjentów, mogą pojawić się symptomy tzw. wtórnego zaburzenia po stresie traumatycznym (*secondary traumatic stress disorder, STSD*).

Trauma wtórna (*secondary trauma*) jest bliższa doświadczeniu dziennikarzy rozmawiających na miejscu wypadku z ofiarami i świadkami. Natomiast terminu *vicarious trauma,* czyli trauma zapośredniczona, obecnie częściej używa się w naukowych publikacjach dotyczących pracowników mediów – straumatyzowanych redaktorów pracujących z makabrycznymi obrazami i filmami przesyłanymi do redakcji. Piszę o tym w rozdziale *Trauma redaktorów na cyfrowej linii frontu*. Obydwa

127 J. Herman, *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*, Basic Books, New York 1997, s. 34-35.

128 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 5.

129 Ibidem.

130 C. Figley, *Compassion fatigue: oping with secondary traumaticstress disorder in those who treat the traumatized,* Brunner/Mazel, New York 1995.

terminy, *vicarious trauma* i *secondary trauma*, w literaturze poświęconej traumie i dziennikarzom czasem traktuje się jak synonimy[131].

„*Vicarious trauma* jest prawdziwym zjawiskiem", mówi Gavin Rees, były dziennikarz, a obecnie dyrektor Dart Center Europe, który pomaga reporterom relacjonującym traumatyczne wydarzenia. Dziennikarze zanurzają się w ludzkiej tragedii, siedzą w niej po uszy przez długi czas, słuchają ludzi, którzy przeżyli przemoc, strach, smutek i stratę. „Nic dziwnego, że ich uczucia przenoszą się na dziennikarzy"[132]. Neuronauka wykazała, że kiedy rozmawiamy z kimś, kto znajduje się w niebezpieczeństwie, również u nas uaktywniają się obszary mózgu odpowiedzialne za przeżywanie sytuacji zagrożenia. „Czujesz to, co Twój rozmówca", wyjaśnia Rees. Choć oczywiście reporter nie przeżywa takiej samej traumy, jaką odczuwa osoba, która w wypadku czy pożarze straciła bliskich. Problem dziennikarzy polega jednak na tym, że „mogą rozmawiać z wieloma osobami przez długi czas i pozbierać tak wiele kawałków ich reakcji na niebezpieczeństwo, że to wszystko zaczyna się w nich kumulować"[133]. Słowa dyrektora Dart Center Europe potwierdzają badania Rogera A. Simpsona i Jamesa Boggsa[134], którzy zwracali

131 Np. Gavin Rees mówi o traumie zapośredniczonej, *vicarious trauma*, także w kontekście reporterów rozmawiających ze świadkami wypadków. Por. L. Tickle, *In the Line of Duty*, 2017, https://dartCenter.org/about/people/louise-tickle, dostęp: 16.7.2017. Także na stronie „Charakterów" znaleźć można wzmiankę o trudnej sytuacji terapeutów: „Psychoterapia osób po traumie jest dużym wyzwaniem terapeutycznym nie tylko z powodu trudnej relacji z takimi pacjentami, którzy często bywają nieprzewidywalni, silnie pobudzeni lub też skrajnie wycofani, ale również z uwagi na mało znane zjawisko, jakim jest wtórna lub zastępcza traumatyzacja psychoterapeuty". *Czy trauma może być zaraźliwa?,* 2017, https://charaktery.eu/artykul/czy-trauma-moze-byc-zarazliwa, dostęp: 12.10.2017.

132 L. Tickle, *In the Line of Duty*, 2017, https://dartCenter.org/about/people/louise-tickle, dostęp: 16.7.2017 .

133 L. Tickle, *In the Line of Duty*, op. cit.

134 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 18.

uwagę na traumatyczną w skutkach kumulację emocji towarzyszących relacjonowaniu tragicznych wypadków.

Wywiady z ofiarami i ocalonymi, bycie świadkiem traumatycznych wydarzeń (nawet gdy sam dziennikarz jest bezpieczny i nic mu nie grozi) mogą prowadzić do wtórnej traumy, a jej symptomy potrafią trwać przez kilka miesięcy czy lat lub pojawiać się i znikać nieoczekiwanie, sprowokowane przez coś, co przypomina o tragicznym wydarzeniu[135]. Ofiary gwałtu, zakładnicy, ofiary katastrof i weterani wojenni mówili o symptomach PTSD, które pojawiały się w okresie od roku do kilku lat po traumie[136]. Podobnie działo się z dziennikarzami.

2.3. Pierwsze wzmianki o traumie reporterów

Już w latach 20. ubiegłego wieku australijski związek zawodowy dziennikarzy – Australian Journalist Association (AJA) – zaczął dokumentować doświadczenia fotografów prasowych: zastraszanie, groźby i ataki były na porządku dziennym, ale odnotowano również depresję, alkoholizm i samobójstwa. Pomimo tego wczesnego zauważenia problemu nikt nie podjął się całościowych badań, które dopiero na przełomie XX i XXI wieku zapoczątkował Frank Ochberg w USA, Anthony Feinstein w Kanadzie, a w ślad za nimi James Boggs i Roger A. Simpson oraz Elana Newman – badacze zgromadzeni dziś pod auspicjami Dart Center for Journalism and Trauma. W kolejnej części tego rozdziału przedstawię wyniki pionierskich, nastepnie zaś najnowszych badań, których wspólnym elementem jest smutny wniosek o kulturze macho, dominującej w newsroomach, gdzie milczenie przykrywa ból i bezradność.

135 Ibidem, s. 7.
136 Ibidem, s. 7.

W artykule *Perilous: Australian Press Photographers and Trauma*, opublikowanym w „Journalism Studies" w 2017 roku, Fay Anderson pisze, że kultura macho przez lata przyczyniała się do zaniedbywania przez pracodawców, a nawet psychologów zdrowia psychicznego dziennikarzy i fotografów[137]. Do podobnych wniosków doszedł Anthony Feinstein, przypominający, że związane z kulturą macho stereotypy miały wpływ również na psychiatrów.

Przez całe lata nikt nie pytał dziennikarzy, co czują, kiedy widzą spalone ciało i słyszą ostatni oddech ofiary wypadku. A już na początku XX wieku reporter Jack London apelował, aby dziennikarze odkrywający najmroczniejsze zakamarki życia i relacjonujący „wstrętne, brudne i obskurne rzeczy" mogli liczyć na pomoc. Prosił też kolegów, aby po tę pomoc sięgali[138].

O tym apelu Londona przypominał Alf Pratte w 1992 roku, w artykule *Samobójstwo i dziennikarstwo*, opublikowanym na łamach magazynu „Editor and Publisher". Reporterzy, o których pisał Pratte[139], mieli bliski kontakt ze śmiercią: relacjonowali wypadki i zbrodnie. Pratte wspomniał o tym, ale nie analizował powiązania mrocznego charakteru pracy reporterów z ich samobójczą śmiercią[140]. Zasygnalizował tylko problem, ale sam artykuł prezentował listę dziennikarzy, którzy odebrali sobie życie. Autor ten przywołał także sondaż z 1983 roku, przeprowadzony przez redakcję „Associated Press". Ponad 28% redaktorów zgłaszało w nim fizyczne lub emocjonalne problemy zdrowotne, które ich zdaniem wynikały z pracy dziennikarskiej[141].

137 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 1.

138 A. Pratte, *Suicide and Journalism*, *„Editor & Publisher"*, 22.02.1992, https://www.questia.com/magazine/1G1-11907550/suicide-and-journalism, dostęp: 16.7.2017.

139 A. Pratte, *Suicide and Journalism*, op. cit., s. 44, 36.

140 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 3.

141 A. Pratte, *Suicide and Journalism*, op. cit..

2.4. Trauma reporterów lokalnych

Reporterzy i fotoreporterzy, pracujący dla lokalnych dzienników i stacji o zasięgu krajowym, codziennie relacjonują śmiertelne wypadki, pożary, brutalne morderstwa, przestępstwa. Przeglądają policyjne akta i pukają do drzwi matki, prosząc o zdjęcie zabitego syna. Wracają do domu i czują na ciele smród spalenizny, a to, co widzieli i słyszeli podczas wykonywania swoich dziennikarskich obowiązków, wraca w koszmarach na jawie i we śnie.

„Relacjonowałam morderstwa, podpalenia, przestępstwa, wchodziłam do płonących budynków razem ze strażakami i razem z detektywami patrzyłam na okaleczone ciała. Żadne z tych doświadczeń nie przygotowało mnie na rzeź tego ranka w budynku Murrah", napisała Charlotte Aiken w przejmującym artykule *Reporters Are Victims, Too*, w którym opisywała, jak bardzo zamach terrorystyczny w Oklahoma City dotknął i psychicznie zniszczył jej kolegów w redakcji i ją samą.

W środę, 19 kwietnia 1995 roku, o godz. 9 rano „głośne krzyki przebiły powietrze. Po ulicach biegały w histerii zakrwawione ofiary zamachu"[142]. Bomby wybuchły przed budynkiem federalnym im. Alfreda P. Murraha w Oklahoma City. W zamachu zginęło 168 osób, w tym 19 dzieci. Symbolem dramatu stało się zdjęcie Charlesa Portera ukazujące strażaka niosącego na rękach niemowlę. Fotograf-amator miał 25 lat, kiedy zrobił zdjęcie, za które otrzymał Puliztera. W jego stronę biegł strażak John Avera i krzyczał: „mam krytyczny przypadek!", niosąc na rękach Baylee Almon, która dzień wcześniej skończyła roczek. Dziecka nie udało się uratować. W zniszczonym budynku była świetlica i żłobek. Po zamachu na ulicach leżały rozrzucone zakrwawione zabawki.

Zamach w Oklahoma City był największym zamachem terrorystycznym na terenie Stanów Zjednoczonych przed atakiem na World Trade

142 C. Aiken, *Reporters Are Victims, Too*, „Nieman Reports", Fall 1996, s. 30.

Center i Pentagon[143]. Zginęło 168 osób (głównie pracowników administracyjnych), 680 osób zostało rannych. Eksplozja była tak potężna, że w promieniu 6 ulic od epicentrum wybuchu spłonęło 86 samochodów, a szyby wyleciały w 258 budynkach[144].

„Nigdy nie zapomnę drażniącego zapachu prochu. Kreda – kiedyś betonowe ściany – teraz unosiły się w powietrzu. Szkło – odłamki szkła chrzęściły pod moimi stopami i targały mi pończochy. Nie mogłam oddychać. Ludzie siedzieli we krwi, na krawężnikach, ściskali bandaże. Policjant z dzieckiem na rękach biegł do karetki. (…) Nadepnęłam na potrzaskane lalki i zabawki porozrzucane na ulicy"[145].

Charlotte Aiken była lokalną reporterką, miała dostęp do policyjnych raportów, w których przeczytała, co się stało z pracownikami budynku federalnego. „Mózg mojego przyjaciela Teda rozprysnął się na jego biurku 19 kwietnia 1995. Ja stałam na chodniku pod budynkiem, robiłam notatki i wykonywałam swoją pracę. (…) Ciało Teda zostało rozerwane przez bombę. Kiedy pomagałam czwórce jego dzieci napisać nekrolog i wspomnienie, i siedziałam przy tym samym stole, przy którym Ted jadł obiad – nie mogłam zapomnieć słów z raportu koronera. Wszystkie moje mechanizmy obronne przestały wtedy działać, powiedziała mi później psycholog"[146]. Aiken miała za sobą lata doświadczenia jako reporterka kryminalna: „Przeglądałam tysiące akt, makabryczne szczegóły. Zawsze sobie mówiłam, że przecież nie ja byłam sprawcą tego gwałtu, morderstwa, przestępstwa, przemocy wobec dzieci. Po prostu

143 Zamachowiec Timothy McVeigh, stracony w 2001 roku, twierdził, że zamach miał być zemstą na rządzie za oblężenie przez FBI farmy okupowanej przez wyznawców sekty Gałąź Dawidowa.

144 S. Shariat, S. Mallonee, S. Stephens-Stidham, *Summary of Reportable Injuries in Oklahoma. Oklahoma City Bombing Injuries*, Oklahoma State Department of Health, December 1998, http://web.archive.org/web/20080110063748/http://www.health.state.ok.us/PROGRAM/injury/Summary/bomb/OKCbomb.htm, dostęp: 20.8.2017.

145 C. Aiken, *Reporters Are Victims, Too*, op. cit., s. 30.

146 Ibidem.

pisałam o tym. Opisywałam ofiarę, oskarżonego, miejsce śmierci, policjantów, sędziów. Czasami pisałam o bohaterach. Informowałam społeczeństwo. Poruszałam się od jednego makabrycznego wydarzenia do drugiego, zachowując trzeźwość umysłu i zdrowy rozsądek"[147]. Aż do tego kwietniowego ranka, kiedy bomby Timothy'ego McVeighta wysadziły w powietrze budynek federalny i jej świat.

Reporterka pisze: „Staram się pamiętać, że my, dziennikarze, czasem żyjemy z ludzkiego nieszczęścia, zarabiamy na nim. Ale atak terrorystyczny na budynek federalny w Oklahoma City nie był »po prostu kolejną story«. Czułam się winna, gdy odebrałam wypłatę w tym tygodniu. Śmierć Teda i straszliwe bombardowania, które zabiły 168 osób, sprawiły, że zarobiłam na czysto 500 dolarów za nadgodziny. Chętnie oddałabym te pieniądze"[148].

Reporterka relacjonująca zamach w Oklahomie pisała o strachu i o tym, jak straciła poczucie bezpieczeństwa. Opowiadała o swoich kolegach z redakcji: ich życiu prywatnym, rozpadających się w ciągu roku małżeństwach, zaburzeniach jedzenia, przedłużających się w nieskończoność zwolnieniach lekarskich, bardzo ostrożnym pisaniu, wreszcie podziałach między reporterami i redaktorami. I o bólu[149]. Zamach w Oklahomie był tragedią w ich sąsiedztwie, na wyciągnięcie ręki, najbliżej ich newsroomu.

Kilka godzin po wybuchu bomb w Oklahoma City zarząd gazety „The Oklahoman" wezwał psychologa do newsroomu. Praca dziennikarzy relacjonujących zamach początkowo wymagała, aby odcięli się od swoich uczuć. Ale w czwartym i piątym dniu pracy „emocje ukryte za kamerami i mikrofonami wypłynęły na wierzch: około 35 dziennikarzy uczestniczyło w pierwszej oficjalnej sesji z terapeutą, który czekał na nich w pobliskim hotelu. Konsultacje psychologiczne zostały

147 Ibidem.
148 Ibidem.
149 Ibidem, s. 31.

zaproponowane w redakcji miesiąc później i w pierwszą rocznicę wybuchu[150]. Podkreślić należy, że reakcja szefów gazety „The Oklahoman" była bezprecedensowa i warto ją naśladować.

Charlotte Aiken gorzko przedstawia swoich kolegów: „Ludzie w redakcji nie różnią się wcale od typów macho, o których piszemy. Przyznać się do depresji, strachu, lęku to przyznać się, że nie możesz pracować jako dziennikarz. Przeważnie trzymamy te uczucia pogrzebane gdzieś głęboko w sobie"[151].

W artykule *Kiedy praca wyrywa Ci serce* reporter G. Casey[152], autor cyklu reportaży o serii zabójstw dzieci w Los Angeles, wyznał: „Ciągle widziałem te małe buzie.Chociaż jako profesjonalista przychodziłem do pracy co rano, gotowy do relacjonowania wydarzeń bez cienia emocji. Nie chciałem, żeby moja szefowa wiedziała, że te historie rozrywały mi serce. Mogłaby pomyśleć, że nie dorosłem do tego, by być *prawdziwym* reporterem"[153].

2.5. Śmiertelne wypadki, pożary i zbrodnie – pierwsze badania traumy reporterów

Roger A. Simpson i James G.Boggs w 1999 roku przeprowadzili badanie, w którym wzięło udział 130 redaktorów gazet, reporterów i fotografów. 86% z nich relacjonowało i było świadkiem traumatycznych wydarzeń. 70% dziennikarzy mówiło, że są bardzo zestresowani.

150 S. Ricchiardi, *Confronting The Horror*, „American Journalism Review" 1999, January/February, http://ajrarchive.org/archive.asp?issue253, dostęp: 16.07.2017.

151 C. Aiken, *Reporters Are Victims, Too*, op. cit., s. 31.

152 G. Casey, *When a job rips out your heart*, „Communicator" 1994, September, s. 38, cyt za: R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 3

153 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 3.

74% relacjonowało pożary, 66% wypadki samochodowe, 56% morderstwa, 21% inne, w tym m.in. tornado, utonięcia, wykolejenia pociągów i eksplozje[154].

Im większa była liczba traumatycznych wydarzeń, relacjonowanych „na miejscu" w ciągu jednego roku, tym częściej respondenci mówili o symptomach intruzji[155]: o niechcianych myślach, koszmarach sennych i problemach z zasypianiem, o obrazach, które nagle wpadają do głowy, wreszcie o tym, że niewiele trzeba, aby wszystko się przypomniało. Najczęściej objawy te pojawiały się po relacjonowaniu wypadków samochodowych[156].

Blisko połowa dziennikarzy, zapytanych o to, co pamiętają ze swojego pierwszego reporterskiego zadania związanego z traumatycznym wydarzeniem, przypomina sobie tragiczną historię ze szczegółami. 40% respondentów podało dokładny opis wydarzenia, w tym obrazowy opis ciał. Dziennikarze mówili o rozczłonkowanych ciałach, o zapachu palonych ciał i krwi. Intensywność i jaskrawość tych obrazów jest niezwykła, biorąc pod uwagę, jak wiele czasu minęło, od kiedy relacjonowali te wypadki. 30 lat po tragedii reporter, który był na miejscu wypadku, wspomina: „Samochód uderzony przez pociąg. Wciąż widzę dwie ofiary na przednich siedzeniach, choć to stało się w 1967 roku". Inny pamięta: „Słyszałem ostatni oddech umierającego nastolatka, który został wyciągnięty ze zmiażdżonego samochodu"[157].

Gretchen Dworznik, która napisała pracę doktorską o traumie reporterów relacjonujących tragiczne wydarzenia w lokalnych mediach, wspomina, jak sama była reporterką telewizyjną, a po latach

154 Ibidem, s. 10.

155 Termin „intruzja" wszedł do słownika psychologicznego przez geologię, gdzie *intruzja* oznacza wciskanie się magmy w wyższe partie skorupy ziemskiej, zaś w psychotraumatologii tym mianem określa się sytuacje, kiedy traumatyczne wydarzenie powraca natrętnie w myślach, snach i wspomnieniach.

156 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 15.

157 Ibidem.

ze szczegółami pisze o pierwszym wypadku: „Gdy przyjrzałam się bliżej, zrozumiałam, że patrzę na to, co zostało z kierowcy. *Więc tak to wygląda, jak uderzy w ciebie pociąg*? – powiedział fotograf i zaczął robić zdjęcia. Zamknęłam oczy i odwróciłam twarz w stronę słońca. To było jesienią 2000 roku. Byłam reporterką NBC w Toledo w stanie Ohio. To było piękne popołudnie; idealny czas na mecz piłki nożnej w szkole średniej. I właśnie tam miał być kierowca czarnego samochodu. Ale Joe, filar drużyny piłkarskiej Lake High School, zginął po tym, jak błędnie ocenił szybkość zbliżającego się pociągu Amtrak. Pociąg jechał 75 mil na godzinę, a ratownicy powiedzieli, że Joe nie miał szans. Poskręcane szczątki samochodu wyglądały sztucznie, niemal surrealistycznie. Ale krew na siedzeniach samochodu była tak prawdziwa, jak nic innego. To obraz, który wciąż widzę, gdy zamykam oczy”[158].

Wypadki samochodowe, autobusowe, motocyklowe, katastrofy lotnicze, przynoszące straszne sceny śmiertelnych obrażeń, dominowały we wciąż żywych wspomnieniach dziennikarzy. Reporter wymienia obrazy z pamięci: „Ciała nastolatków na drodze, spalony samochód leżący na dachu, 3 rozczłonkowane ciała w środku, długie sznury samochodów skierowane na objazdy po tej katastrofie. Była zimna i wietrzna noc”[159]. A on wszystko do dziś pamięta.

Wielu respondentów (33%) wspomniało swoje własne reakcje na miejscu wypadku, próby zduszenia emocji i wysiłki, aby sprostać zadaniu, np. „pamiętam lęk i to, że martwiłem się, czy zdążę zebrać informacje, bo miałem deadline”. Inny mówił krótko: „Chłopiec utonął. Próbowałem nie płakać”. Jeden reporter, wspominając wypadek, który relacjonował jako stażysta w redakcji, napisał: „To było obrzydliwe, bo ofiary zostały wyrzucone z samochodu, ale było też

158 G. Dworznik, *Journalism and Trauma. How reporters and photographers make sense of what they see*, „Journalism Studies” 2006, vol. 7, nr 4, s. 534.

159 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 15.

emocjonujące, bo wiedziałem, że mogę opowiedzieć ludziom tę historię”[160]. Dziennikarz lokalnej gazety mówił o swym „szalonym wysiłku” na miejscu wypadku, w którym mężczyzna zginął zmiażdżony w swoim samochodzie: „Miałem aparat i pomyślałem, że muszę robić zdjęcia. Zacząłem robić je automatycznie, jak robot. Nigdy nie wykorzystaliśmy tych zdjęć. Podaliśmy krótką informację o śmierci”[161].

46% respondentów powiedziało, że w ogóle nie byli przygotowani do tego, co widzieli i czego doświadczyli podczas pierwszego traumatycznego wydarzenia, które relacjonowali. 28% uznało, że byli adekwatnie przygotowani. Jeden powiedział, że minuta rozmowy z redaktorem może by pomogła. Inny napisał: „to było dwa miesiące po tym, jak skończyłem dziennikarstwo na uniwersytecie”, inny uznał niedojrzałość za zaletę: „szczęśliwie, byłem wystarczająco młody, żeby czuć się nieśmiertelnym”[162].

Z biegiem lat łatwiej relacjonować wypadki, trudniej je zapomnieć. 24% respondentów mówiło o rosnącym profesjonalizmie, pewności, skuteczności. Podobnie 24% zauważyło zmianę: mniej było w nich emocji i ekscytacji. Kilku respondentów wspomniało, że z upływem czasu stali się bardziej wrażliwi na los ofiar i ocalałych, mniej skłonni do nachodzenia ofiar i bardziej chętni do pomocy. „Wciąż jestem poruszony przez ludzki ból, ale to zaczyna być powtarzalne”, mówił jeden reporter, inny dodał: „próbuję blokować emocje. Prowadzi mnie adrenalina”[163]. A co się dzieje, kiedy jej poziom spada?

Respondenci wspominali o smutku, zmęczeniu, poczuciu winy, obawie i lęku, gniewie, złości, strachu o siebie i o rodzinę. To, co mówili o poczuciu winy i strachu, stanowiło jakby echo słów strażaków i ratowników. Oni też wspominają o bezradności i poczuciu winy szczególnie

160 Ibidem.
161 Ibidem.
162 Ibidem, s. 16.
163 Ibidem.

wtedy, kiedy ofiarą wypadku jest dziecko[164]. 68% dziennikarzy badanych przez Simpsona i Boggsa uznaje, że pewne historie są emocjonalnie trudne, zwłaszcza śmierć dziecka lub nastolatka. Potem na tej skali trudności znajduje się makabryczna śmierć dorosłego, katastrofy naturalne, ofiary przemocy i śmierć zwierząt[165] – oto lista tematów, przy których drży reporterskie serce. „Czasem czuję, że nie mogę oddychać"[166], przyznała reporterka, która w swych odczuciach nie była odosobniona.

Dziennikarze w wywiadach mówili o lęku, nagłych wspomnieniach sceny wypadku, koszmarach sennych, chorobach, poczuciu winy i problemach ze snem, jednak nie odnosili do siebie symptomów PTSD. Natomiast aż 59% respondentów miało świadomość tego, co stres robi z ich kolegami w pracy. Badani reporterzy poproszeni o to, by określili emocje dostrzegane u swoich kolegów w redakcji, wymienili gniew, wrogość, depresję. Wskazali również powiązane ze stresem bóle głowy i żołądka, na które skarżyli się koledzy w redakcji. Pisali, że koledzy płaczą, są cyniczni, ciągle opowiadają o tym samym w wydarzeniu, za dużo piją i palą, za głośno mówią i mają wahania nastroju[167]. To oczywiście widzieli u kolegów. Bo łatwiej symptomy traumy zauważyć u kolegów niż u siebie.

Respondenci zapytani o to, co robią, aby poradzić sobie ze stresem, mówią, że rozmawiają z kolegami, rodziną, przyjaciółmi. Ale dla niektórych i to ma ograniczenia: „boję się, że brzmię jak zdarta płyta, więc nie mówię o wypadku za często". Inny reporter przyznał: „to jest trudne, bo nikt nie chce słyszeć drastycznych szczegółów, a to właśnie te najgorsze rzeczy są tymi, które musisz wyrazić"[168]. Tylko 30% powiedziało, że pomógł im pracodawca. Jak? okazał współczucie, wysłał na miejsce wypadku kogoś innego (aby kontynuował relacje), dobrał ich w pary

164 Ibidem.
165 Ibidem.
166 Ibidem.
167 Ibidem.
168 Ibidem, s. 17.

z innym reporterem, dał wolny czas. Poklepał po plecach. Jeden reporter pisał, jak wyglądają realia newsroomu: „Niewiele uwagi przywiązuje się do stresu w pracy, która skupia się nie na tym, co zrobiłeś, ale na tym, co zrobisz jutro. U nas terapia jest możliwa jako świadczenie dodatkowe, ale nikt z niego nie korzysta”[169].

Dziennikarze pracują bardzo blisko śmierci, przemocy i tragedii. Ale często zaprzeczają rzeczywistości – twierdzą Simpson i Boggs. W przeciwieństwie do ratowników i strażaków, dziennikarze i ich pracodawcy nie przywiązują wagi do konsekwencji traumy. Strażacy i policjanci po wypadku mogą liczyć na pomoc psychologa, reporterzy i fotoreporterzy dostają po prostu nowe zadanie[170]. Tak jak Patrick Hamilton, który relacjonował trzęsienie ziemi, po czym wrócił do redakcji, gdzie mu powiedziano, że powinien „wziąć parę dni wolnego i wrócić do pracy w poniedziałek”[171]. Po prostu nie zrozumieli, mówi reporter.

„Paradoks tego zawodu i pracy w gazecie polega na tym, że często to najmłodsi i najmniej przygotowani reporterzy wysyłani są na miejsce śmiertelnego wypadku. Traumatyczne rany można oberwać już na progu kariery”[172]. Po wielu latach skumulowanej traumy reporterzy i fotoreporterzy mogą cierpieć na podobne symptomy, co ofiary tragicznych wypadków. Im więcej traumatycznych wydarzeń dziennikarz relacjonował, tym bardziej prawdopodobne, że będzie dręczony przez koszmary czy natrętne myśli, pojawiające się najczęściej po relacjonowaniu wypadków samochodowych. Bo wypadki komunikacyjne niosą ze sobą obrazy o potwornej sile rażenia: obrazy śmiertelnych ran i okaleczeń, których redakcja nie pokaże, ale nic ich nie wymaże z pamięci

169 Ibidem.

170 Ibidem.

171 P. Hamilton, cyt. za: T. McLellan, *Earthquake Advice From One Who's Been There*, 2011, https://dartCenter.org/content/advice-from-one-whos-been-there-0, dostęp: 7.7.2017.

172 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 18.

reportera. Wracają potem niechciane i mogą mieć duży wpływ na rzetelność dziennikarskiej pracy[173], zauważają amerykańscy badacze, którzy utorowali drogę do analiz traumy w dziennikarstwie.

W 2001 roku w Australii Cait McMahon badała wtórną traumę dziennikarzy (32 reporterów w gazecie „The Age" i 68 w gazecie „Herald-Sun"), którzy relacjonowali katastrofy. Jej pilotażowe badania sugerowały związek między traumatycznymi wydarzeniami opisywanymi przez dziennikarzy a zgłaszanymi przez nich objawami PTSD[174]. Po drugiej stronie Pacyfiku trwały tymczasem badania Elany Newman, Rogera Simpsona i Davida Handschuha, którzy analizowali historie 875 fotoreporterów.

2.6. Trauma fotoreporterów

Większość fotoreporterów usłyszała kiedyś słowa o sępach[175], piraniach[176] żerujących na ludzkich ranach, padlinożercach zarabiających na śmierci. Te słowa bolą i zostają z reporterami do końca życia[177]. „Nazwali mnie szumowiną, a ja wykonywałem tylko swoją pracę"[178]. Spośród 875 fotoreporterów 857 (98%) było na miejscu co najmniej jednego zdarzenia traumatycznego w ciągu roku, od 5,9-6,7% spełniało kryteria diagnostyczne PTSD.

173 Ibidem.

174 C. McMahon, *Covering disaster…*, op. cit., s. 52-56.

175 P.A. Keats, *The Moment Frozen in Time: Photojournalists' Metaphors in Describing Trauma Photography*, „Journal of Constructivist Psychology" 2010, nr 23, s. 243.

176 C. McMahon, *Covering disaster…*, op. cit., s. 52.

177 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 11. Albo C. McMahon, C. McMahon, *Covering disaster…*, op. cit., s. 52.

178 P.A. Keats, *The Moment Frozen in Time…,* op. cit., s. 248.

Wypadki samochodowe, pożary i morderstwa były najczęstszymi zadaniami traumatycznymi[179]. Ich liczba, natężenie, brak wsparcia społecznego, a także osobista historia reportera miały wpływ na ryzyko i poziom PTSD w populacji fotoreporterów, którzy często z powodu bliskości wydarzeń uwiecznionych w obiektywie narażają się na dodatkowe niebezpieczeństwo: mogą zostać napadnięci, pobici, są nieraz szarpani przez ludzi na miejscu, gdzie czasem docierają, zanim pojawią się tam wszystkie służby ratownicze, co z kolei rodzi problemy natury moralnej: pomagać czy dokumentować[180]? Wspominałam o tym dylemacie, pisząc o pracy reporterów wojennych, którzy też stają przed podobnym wyborem.

Prawie wszyscy badani fotoreporterzy w ciągu jednego roku znaleźli się na miejscu przynajmniej jednego wydarzenia, w którym ludzie zostali ranni lub zginęli. Wypadki samochodowe okazały się dla nich najbardziej stresującymi zadaniami[181]. Połowa respondentów relacjonowała wydarzenia, w których zginęło dziecko lub ktoś bliski rannego dziecka. Widzieli krew, ofiary przemocy i akcje ratunkowe, które trwały zbyt długo[182].

Tylko 11% powiedziało, że pracodawcy ostrzegli ich, że praca fotografa prasowego może być ryzykowna, a czasem niebezpieczna dla zdrowia psychicznego. 34% potwierdziło, że pracodawcy ostrzegli ich, że praca fotoreportera niesie ryzyko obrażeń fizycznych. 84% respondentów rozmawiało o emocjonalnym ciężarze swych zadań z przyjaciółmi, a 8% badanych fotoreporterów poprosiło o pomoc terapeutę[183].

179 E. Newman, R. Simpson, D. Handschuh, *Trauma exposure and post- traumatic stress disorder among photojournalists*, „Visual Communication Quarterly" 2003, January, s. 4.

180 Ibidem, s. 7.

181 Ibidem, s. 9.

182 Ibidem.

183 Ibidem.

Elana Newman, Roger Simpson i David Handschuh zwracają uwagę, że czasem pomocne może być zaoferowanie fotoreporterowi pewnej kontroli nad wykorzystaniem ich zdjęć czy nagrań. Na przykład kamerzysta wspominał, jak wiele zdrowia go kosztowało to, kiedy odkrył, że nakręcony przez niego materiał filmowy zadał ból rodzinie ofiary. Chociaż w swoim materiale zamaskował szczegóły strasznej zbrodni, to konkurencyjna stacja tego nie zrobiła i emitowała jego materiał bez retuszu. Inna telewizja pokazała rodziców ofiary, którzy płacząc, mówili, jak trudno im było oglądać w telewizji okaleczone ciało syna. Operator kamery mówił o prześladujących go myślach, że zadał tyle bólu rodzinie ofiary[184].

Praca fotoreporterów różni się od pracy reporterów, którzy piszą albo opowiadają o wydarzeniach. Narracja bowiem pomaga w radzeniu sobie z traumą. Dziennikarz prasowy twierdzi, że pisanie o strasznych wydarzeniach pozwala mu przelać stres na papier i uwalnia go od traumy. „Te kilka strasznych wydarzeń, które wciąż mnie prześladują, to wydarzenia, o których, z jakiegoś powodu, mówiłem, ale o nich nie pisałem"[185]. Terapeuci wiedzą, że pisanie pomaga.

Reporter Blakemore twierdzi, że dziennikarstwo jest „poddawaną tekstowej edycji terapią przez rozmowę" (*editorially directed talkig cure*): „Ktoś zapytał mnie całkiem niewinnie, jak to jest, że możemy przeczytać o żołnierzach, którzy jadą na wojnę i po trzech miesiącach są zdemolowani psychicznie i nie mogą funkcjonować, a wielu dziennikarzy widzi to samo i dobrze funkcjonuje. Odpowiedź brzmi: bo my otrzymujemy wynagrodzenie za to, że sami sobie robimy terapię każdej nocy, kiedy próbujemy to wszystko przegadać z całym światem"[186].

184 Ibidem, s. 10.

185 Ibidem, s. 7.

186 Cyt. za: H. Himmelstein, E. Perry Faithorn, *Eyewitness to Disaster: how journalists cope with the psychological stress inherent in reporting traumatic events*, „Journalism Studies" 2002 , vol. 3, nr 4, s. 547.

Fotoreporterzy nie mają takiego luksusu. Oni muszą podchodzić blisko, wierząc w to, co mówił Robert Capa, że jeżeli twoje zdjęcie jest nie dość dobre, to znaczy, że nie byłeś wystarczająco blisko. A więc z kamerą i aparatem fotoreporter podchodzi blisko. Tak blisko, że, jak określał to Don McCullin, jest niemal mokry od łez ofiar[187]. A po latach pamięta wszystko ze szczegółami z koszmarów.

Fay Anderson w roku 2017 opublikowała w „Journalism Studies" wyniki badań, które prowadziła w ramach większego projektu, mającego na celu udokumentowanie historii życia fotografów. Chociaż nie trauma miała być w centrum jej wywiadów, to szczere i bolesne opowieści fotoreporterów mówiących o poczuciu winy i żalu, depresji i odporności psychicznej[188] są kolejnym świadectwem tego, że traumy nie da się relacjonować bezkarnie.

2.7. „Są rzeczy, których nie możesz wymazać z pamięci"

W 1997 roku ponad tysiąc ton ziemi osunęło się na wioskę Thredbo w południowej Australii, zginęło 18 osób, setki na wiele godzin zostały uwięzione w gruzach. Fotograf próbował robić zdjęcia akcji ratunkowej, a po latach wspominał, że na miejscu tragedii „mieszkańcy pluli na nas, wyzywali od szumowin. To naprawdę bardzo paskudne...Wszyscy cię szturchają...To była najgorsza praca, jaką kiedykolwiek miałem. To było gorsze niż tsunami"[189].

Z kolei o tragicznym tsunami, które pochłonęło setki tysięcy ofiar, Jason South mówi: „To było straszne... Są rzeczy, których nie możesz

187 Film *Dying to tell the Story*, USA 1998.
188 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 1.
189 Ibidem, s. 11.

wycofać z pamięci. Nie możesz ich odwidzieć (*un-see*)". Według Davida Dare Parkera cierpienie, którego był świadkiem w Aceh po tsunami, i „poszukiwania dobrej kompozycji obrazów, które były tak tragiczne" sprawiły, że reporter czuł, jakby samo fotografowanie było obsceniczne"[190].

Reporterzy wielokrotnie relacjonowali katastrofy naturalne, w Australii szczególnie pożary lasów. Wskakiwali na wozy strażackie albo pędzili na miejsce swoimi samochodami. Alan Porritt, były fotograf News Corp i Associated Press, pamięta, jak na wiejskiej drodze przed jego autem pojawił się poparzony człowiek: „Jego skóra dosłownie z niego zwisała"[191]. Boleśnie żywe są w pamięci fotografów pożary, a obrazom towarzyszy zapach śmierci lub spalonego ciała[192]. Po zamachach terrorystycznych z 11 września 2001 roku pewien reporter z Nowego Yorku ciągle brał prysznic, ponieważ czuł, że nie może zmyć zapachu śmierci ze skóry. „Zapach pozostał w jego psychice"[193].

Grant Wells wspomina zdjęcia z pożaru domu. „Myślałem, że wszystko ze mną w porządku. Dopiero trzy, cztery dni później, gdy byłem w redakcji, poczułem, jakby wszystko wokół mnie zaczęło kręcić się w zwolnionym tempie"[194]. Również Stephen Dupont mówi o opóźnionych reakcjach: „Horror i trauma dopada mnie podczas edytowania zdjęć. Wtedy to we mnie uderza. To wszystko wraca w ciemni, wraca na komputerze podczas edycji albo podczas przeglądania stykówek. I wtedy jest znowu tak, jakbyś tam był na miejscu"[195].

190 Ibidem, s. 10.
191 Ibidem, s. 8.
192 Ibidem.
193 J. Maxson, *Training Journalism Students to Deal with Trauma: Observing Reporters Behaving like 'Creeps'*, „Journalism & Mass Communication Educator" 2000, vol 55, nr 1, http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/107769580005500109, dostęp: 12.10.2017.
194 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma,* op. cit., s. 11.
195 Ibidem, s. 6.

Nie wszyscy reporterzy mówią o problemach, wolą je widzieć u swoich kolegów. Część badanych odrzuca samą myśl o tym, że tragiczne wydarzenia zostawiły w nich trwały ślad. Fotoreporter nie sądzi, żeby praca miała na niego jakiś wpływ, tylko nadal odmawia jazdy pod mostami, po tym, jak w 1977 roku fotografował katastrofę kolejową w Granville pod Syndney, gdzie pociąg uderzył w most[196].

Fotografowanie uchodźców sprawiło, że o depresji mówili najbardziej doświadczeni reporterzy[197]. Miejsca zbrodni, czekanie na zewnątrz sądów i fotografowanie na pogrzebach ofiar dziennikarze wspominali jako pełne napięcia, a czasem niebezpieczne[198].

Traumatyczny był dla nich również tzw. *death knock*, gdy trzeba zapukać do drzwi rodziny pogrążonej w żałobie i poprosić o komentarz albo zdjęcie ofiary[199].

2.8. Death knock – kiedy reporter puka do drzwi

Death knock powoduje, że zamiera serce każdego lokalnego reportera. David Barret, dziennikarz angielskiego „The Independent", pisze, na czym polega to „najbardziej znienawidzone" reporterskie zadanie: „Po otrzymaniu wiadomości o śmierci – wskutek wypadku, morderstwa, utonięcia, przedawkowania, etc. – redakcja wysyła reportera, aby zapukał do drzwi rodziny w żałobie i wrócił z informacjami (kto, co, kiedy, gdzie, dlaczego, jak). Twój notes musi być pełen emocjonalnych cytatów,

196 Ibidem, s. 13.
197 Ibidem, s. 10.
198 Ibidem, s. 8.
199 Ibidem, s. 10.

poruszających serca. Musi być zdjęcie zmarłego. Prawdopodobnie trafi na pierwszą stronę"[200].

Reporterzy nienawidzą tego „pukania po śmierci", które w angielskim slangu zawodowym nazywane jest właśnie *death knock*. „Często chodziłem dookoła bloku trzy razy, zanim zdobyłem się na odwagę, żeby zapukać do drzwi. Czasami zanim nacisnąłem dzwonek, chciałem uciekać, a w redakcji powiedzieć, że nikogo nie było w domu"[201]. Barret wspomina, że dawno temu reporter znał tylko imię zmarłego i nazwę ulicy. Czasem dostawał mapę miasta. „Musiałeś rozpocząć na jednym końcu ulicy i pukać do każdych drzwi, aż trafiłeś do odpowiedniego domu"[202]. A jak wygląda *death knock* dzisiaj, w erze mediów społecznościowych?

Po zamachu w Anglii, w czerwcu 2017 roku, kiedy w Manchester Arena zginął m.in. Martin Hett, na Twitterze wirusowo przesyłane były 2 tweety. Brat ofiary zamachu Dan Hett napisał: „Miałem dziś do czynienia z 50 dziennikarzami online. Dwóch znalazło mój telefon komórkowy. Ta pizda znalazła mój dom. Nadal nie wiem, czy mój brat żyje". A @DrEm_79 szczegółowo opisała, jak cztery lata wcześniej była ofiarą ataku terrorystycznego i jak media, próbując skontaktować się z nią za pośrednictwem przyjaciół, rodziny i jej miejsca pracy, pogłębiły jej traumę. Obie publikacje były udostępniane około 11 500 razy[203].

Internauci byli zbulwersowani. Ale dziennikarze muszą kontaktować się z rodzinami ofiar, przypomina Barret. Nie tylko dlatego, że „za to im płacą", jak cynicznie pisze angielski reporter. Na tym przecież polega ich służba, a same rodziny często dziękują, że miały okazję

200 D. Barret, *Inside the world of the 'death knock*, „The Independent", 04.06.2017, http://www.independent.co.uk/news/long_reads/upon-receiving-the-news--of-a-death-a-reporter-is-despatched-to-visit-the-grieving-family-this-is-the--a7768976.html, dostęp: 24.7.2017.

201 Ibidem.

202 Ibidem.

203 Ibidem.

opowiedzieć o swych zmarłych bliskich i upamiętnić ich życie w sposób, jaki wydaje im się najlepszy[204].

Tak było w tradycyjnym dziennikarstwie, kiedy reporter z szacunkiem pukał do drzwi, choć sam kurczył się ze strachu. Dzisiaj niestety wielu dziennikarzy lub stażystów nie rusza się z redakcji, ale otwiera portale społecznościowe i na facebookowych profilach czy na Twitterze „puka" do kogoś i pyta, jak w tej smutnej anegdocie: „czy tu mieszka wdowa po panu Kowalskim?"

Pojawienie się mediów społecznościowych sprawiło, że dziennikarze łatwiej mogą kontaktować się z krewnymi ofiar – nie muszą pukać do drzwi. To może mieć plusy i minusy dla obu stron. Ludzie, którzy stracili bliskich lub ucierpieli w zamachu, mogą czuć się przytłoczeni mediami społecznościowymi, zwłaszcza jeśli wielu dziennikarzy próbuje skontaktować się z nimi w krótkim czasie. Z drugiej strony online łatwiej jest powiedzieć NIE niż wtedy, gdy reporter staje w progu[205]. Co jednak czuje reporter?

Dziennikarz śledczy Michael Sorkin poprosił swoich redaktorów w „St Louis Post-Dispatch", aby nie dawali mu więcej „krwawych historii". „Nie prosiłem o lżejsze zadania, mówi Sorkin, ale nigdy więcej nie chcę iść do matki i prosić o zdjęcie jej dziecka, które właśnie zmarło. Ilość krwi, jaką widziałem, wystarczy na dwa życia"[206].

204 Ibidem.

205 Ibidem.

206 S. Ricchiardi, *Confronting The Horror*, „American Journalism Review" 1999, January/February, http://ajrarchive.org/archive.asp?issue=253, dostęp: 16.7.2017.

2.9. Trauma reporterów kryminalnych

Przeglądając makabryczne raporty o molestowanych lub zamordowanych dzieciach, Karina Bland, reporterka z Arizony, została porażona przez zdjęcie z polaroida. Było przyszyte do policyjnych akt, na teczce opisanej: „Ashley Guerard, 8 miesięcy". Na kolorowej fotografii była malutka różowa trumna. Karina Bland pomyślała, że ta trumienka jest wielkości jej szuflady w kredensie. Obraz ten wielokrotnie powracał w snach i wizjach, w których dziennikarka widziała małą trumnę w swoim biurze, w sklepie albo pośród swoich rzeczy w szufladzie w domu.

„To było straszne. To było tak realne", mówi Karina Bland o swoich snach. Realne były senne koszmary o małych dzieciach: spalonych, pobitych i wykorzystanych seksualnie. Przez 4 miesiące reporterka zbierała materiały do swojego cyklu reportaży *What Happens When Adults Kill Kids* (*Co się dzieje, gdy dorośli zabijają dzieci*), wielokrotnie nagradzanego w 1997 roku. Podczas dziennikarskiego śledztwa reporterka cierpiała na ciągłe nudności i straciła ok. 7 kg. Picie piwa nie pomagało. Koszmary nie pozwalały jej spać, a różowa trumna prześladowała ją za dnia. Bland poprosiła o pomoc psychologa. Była zawstydzona, zażenowana, jej szef w redakcji wiedział o jej problemach, ale w newsroomie „nikt o tym nie mówi. Rozmawiamy z ofiarami wypadków o ich traumie i widzimy straszne rzeczy przez cały czas, ale nigdy nie zastanawiamy się, jaki to ma wpływ na nas"[207].

Doświadczenie Kariny Bland pokazuje dylemat dziennikarzy, którzy „konfrontują się z horrorem: w aktach policji, na autostradach, w zbombardowanych ruinach budynku czy na ulicach Rwandy czerwonych od krwi", pisze Sherry Ricchiardi w „American Journalism Review". Choć praca reporterów lokalnych, śledczych lub kryminalnych może wywołać ogromny stres psychiczny, standardowy scenariusz w redakcji wymaga od nich stoickiego spokoju. Przyznanie się do emocjonalnych

207 Ibidem.

problemów koliduje z kulturą macho i postawą, jaką szczyci się ten zawód. Jak powiedział o kolegach Chris Cramer z CNN: „Oni boją się, że zostaną wyrzuceni, odsunięci nazwani mięczakiem, ofermą"[208].

Niektórzy dziennikarze obawiają się, że przyznanie się do problemów z emocjami po relacjonowaniu traumatycznych wypadków może być postrzegane w redakcji jako słabość. Może nawet sprawić, że zostaną odwołani od ważnych projektów, przeniesieni do bardziej „delikatnych" zadań. Ale ignorowanie traumy nie sprawia, że odejdzie, jak pokazuje przypadek m.in. Kariny Bland[209]. Reporterka mówiła: „Ponieważ czułam [horror] tak silnie, pisałam bardziej obrazowo, więc ludzie też to czuli. (…) Musiałam przejść przez cierpienia i postawić się w dość okropnym miejscu, żeby wykonać swoją pracę"[210]. Badacze wskazują, że dziennikarze, pomagając odbiorcom widzieć i czuć ludzką tragedię, muszą głęboko przetwarzać informacje, aby skutecznie je przekazać. I to może wywołać większy zamęt emocjonalny w sercach reporterów.

„Jak długo twoje współczujące serce pracuje, tak długo będziesz odczuwał konsekwencje obserwowania czyjegoś cierpienia", przypomina psycholog Martin Cohen dziennikarzom, z którymi pracuje w instytucie Poynter Institute for Media Studies. Cohen mówi, że serca reporterów narażone są na traumę, nawet jeśli patrzą na nią przez obiektyw. Na miejscu tragicznych wydarzeń „dostają zastrzyk z trucizną, ona daje pewną energią, która może mieć wpływ na nich przez długi czas, jeśli sobie z tym [zastrzykiem] nie poradzą. Sama ekspozycja na traumę może być traumatyczna"[211].

Sherry Ricchiardi zauważa, że media muszą szybko zmieniać tematy, a ta potrzeba, związana z relacjonowaniem wciąż nowych, często przerażających wydarzeń, powoduje, że dziennikarze zmuszeni są do blokowania, odpychania od siebie zwykłych ludzkich reakcji,

208 Ibidem.
209 Ibidem.
210 Ibidem.
211 Ibidem.

co może mieć głębokie konsekwencje psychiczne. Badania wykazują, że osoby pracujące w zawodach wysokiego ryzyka – a do nich, zdaniem psychotraumatologów, należy również dziennikarstwo – są bardziej narażone na poważne problemy, od rozwodu po alkoholizm lub nadużywanie narkotyków. Osoby pracujące w zawodach wysokiego ryzyka są też bardziej podatne na kłopoty zdrowotne, wysokie ciśnienie krwi i zawały serca[212]. Koszmary, wspomnienia i dręczące obrazy należą do normalnych konsekwencji horroru, który jest częścią doświadczenia zawodowego większości reporterów. Badania pokazują możliwość kumulowania się skutków stresu, a zaprzeczanie emocjom lub blokowanie uczuć po traumie może sprawić, że umysły reporterów „zamienią się w tykające bomby"[213].

2.10. Trauma reporterów śledczych

Annie Kelly w brytyjskim dzienniku „The Guardian" kierowała projektem *Modern Day Slavery,* poświęconym współczesnemu niewolnictwu. Przez trzy lata prowadziła długotrwałe dziennikarskie śledztwa, analizując najgorsze przypadki przemocy, ludzkiej eksploatacji i cierpienia. Jesienią w 2016 roku dostała ataku paniki podczas jazdy na rowerze[214]. Podobnie działo się z Luise Tickle. Gdy dwa lata pisała o wykorzystywaniu seksualnym dzieci, następnie zaś przez kolejne dwa lata zajmowała się ofiarami przemocy domowej, zaczęła widzeć je w sennych koszmarach, kiedy nad ranem udawało jej się na chwilę zasnąć. Lekarz powiedział: „Jest pani wyczerpana, objawy wskazują na PTSD", a ona czuła się zażenowana, bo „jak może robić tyle zamieszania wokół

212 Ibidem.
213 Ibidem.
214 L. Tickle, *In the Line of Duty*, op. cit.

siebie, kiedy inni cierpią naprawdę”[215]. Dziennikarze często odmawiają sobie prawa do odczuwania psychicznego bólu po tym, jak zanurzają się w traumę ofiar, których dramat relacjonują.

Andrew Norfolk, wielokrotnie nagradzany dziennikarz „The Times”, napisał cykl artykułów o molestowaniu seksualnym dzieci. „Całkowicie nie przewidział tego, co mu się stało” w 2014 roku. „Dla dziennikarza ważne jest, aby mieć empatię, ale nadmierna empatia może doprowadzić cię do niebezpiecznych miejsc”, zauważa Norfolk. „Wcześniej zawsze mogłem się wyłączyć. Nigdy nie przyszło mi do głowy, że nie będę w stanie”[216].

W styczniu 2014 roku „The Times” opublikował jego przełomowe dziennikarskie śledztwo w sprawie nadużyć seksualnych w internatach prestiżowych brytyjskich *boarding schools*, czyli w środowisku bogatych i tzw. dobrych rodzin. Dotknął tabu. „To było, jakbym odkręcił kran. Dostałem tuziny mejli i telefonów od czytelników »Timesa«. Mężczyźni po czterdziestce, pięćdziesiątce, sześćdziesiątce nagle poczuli potrzebę, aby opowiedzieć o krzywdzie, której doznali, w tych internatach, kiedy mieli 11, 12, 13 lat”. Andrew Norfolk spędził dwa tygodnie na czytaniu i słuchaniu „strumienia gniewu, poczucia winy i wstydu”. Był dziennikarzem od 25 lat, a po raz pierwszy budził się cztery czy pięć razy w ciągu nocy. „Nie potrafiłem wyrzucić tych opowieści z mojej głowy”, mówił. „Wchłonąłem całe to poczucie winy, gniewu i bólu, a sam nie miałem, gdzie tego wyrzucić, więc to wszystko zostało uwięzione tu, w środku”[217].

Poczucie odpowiedzialności za ludzi, o których reporter opowiada, wielokrotnie powraca w reporterskich świadectwach traumy. W 2014 roku Alex Renton, dziennikarz „The Guardian”, napisał o fizycznych, emocjonalnych i seksualnych nadużyciach popełnionych w jego własnej szkole podstawowej. Na końcu artykułu podano adres mejlowy

215 Ibidem.
216 Ibidem.
217 Ibidem.

reportera, a gazeta zachęcała czytelników, aby dzielili się swoimi historiami o molestowaniu w ich szkołach. To miało trafiać w zaufaniu do Rentona. „To był błąd", mówi reporter. Czuł ogromne poczucie obowiązku czytania i odpowiedzi indywidualnych na ponad 800 mejli, które w ciągu kilku dni trafiły do jego skrzynki. „Nie mogłem inaczej. Niektóre osoby były tak zdesperowane, chodziło o ryzyko samobójstwa". Więc siedział w redakcji i odpisywał.

Dni spędzone na adrenalinie i noce rozbite przez koszmary[218] – to cena, jaką zapłacił Renton za wstrząsający artykuł *Abuse in Britain's boarding schools: why I decided to confront my demons*[219]. Dziennikarz skonfrontował się nie tylko z własnymi demonami, ale i z tymi, które wysyłali mu pocztą czytelnicy.

Luise Tickle, którą lekarz wysłał na terapię po dziennikarskich śledztwach dotyczących molestowania dzieci, daje teraz rady innym reporterom. Na stronie Dart Center for Journalism and Trauma prosi, aby jej koledzy po fachu pamiętali:

- Są granice tego, co każda osoba może wziąć na siebie.
- Nie czytaj trudnych relacji, mrocznych historii, gdy jesteś zmęczony lub w ciągu sześciu godzin przed pójściem do łóżka.
- Naucz się i praktykuj techniki radzenia sobie ze stresem. Regularnie ćwicz. Zaangażuj się w hobby, które całkowicie odciągnie cię od tematu.
- Przypomnij sobie, że dziennikarze nie mogą rozwiązać problemów innych osób – ulżenie im w bólu leży poza naszą kontrolą.
- Podziel się doświadczeniem z dziennikarzami wykonującymi podobną pracę. Ale też spędzaj czas z osobami spoza dziennikarstwa[220].

218 Ibidem.

219 A. Renton, *Abuse in Britain's boarding schools: why I decided to confront my demons,* „The Guardian", 04.05.2014, https://www.theguardian.com/society/2014/may/04/abuse-britain-private-schools-personal-memoir, dostęp: 12.08.2017.

220 L. Tickle, *In the Line of Duty*, op. cit.

Annie Kelly i Andrew Norfolk doceniają wsparcie od pracodawców. W redakcji renegocjowali godziny pracy. Wyłączyli powiadomienia na telefonach komórkowych. Mejle czytają tylko raz dziennie. Zaczęli terapię. Ale prawda jest taka, że dziennikarze szukający profesjonalnej pomocy muszą najpierw zmagać się z utrwaloną w profesji kulturą macho. Jeśli nie mają dostępu do profesjonalnej terapii albo nie chcą pomocy psychologa, znajdują inne sposoby radzenia sobie[221]. Nie zawsze zdrowe.

2.11. Reporterskie sposoby radzenia sobie ze stresem

Marla Buchanan i Patrice Keats analizowały reporterskie strategie radzenia sobie ze stresem. W „International Journal of Psychology" opublikowały fragmenty wywiadów z 31 kanadyjskimi reporterami, którzy relacjonowali tragiczne wydarzenia: śmiertelne wypadki, katastrofy, zabójstwa, sądowe procesy morderców. Badacze wiedzą, że dziennikarze relacjonujący traumatyczne wydarzenia mogą zdradzać objawy stresu pourazowego[222]. Na przykład w Japonii badano 270 dziennikarzy telewizyjnych i 6% skarżyło się na objawy PTSD, m.in. bóle głowy, bezsenność, dysocjację, problemy gastryczne[223]. Podobne problemy mieli respondenci Rogera Simpsona i Jamesa Boggsa, którzy mówili o bólach głowy i żołądka, smutku, irytacji, o wahaniach nastroju i ciągłym powtarzaniu tego samego[224].

221 S. Ricchiardi, *Confronting The Horror*, op. cit.

222 T. Czech, *Journalists and trauma: A brief overview*, „International Journal of Emergency Mental Health" 2004, nr 6, s. 159-162.

223 M. Hatanaka, Y. Matsui, K. Ando, K. Inoue, Y. Fukuoka, E. Koshiro, H. Itamura, *Traumatic Stress in Japanese Broadcast Journalists*, „Journal of Traumatic Stress" 2010, vol. 23, nr 1, pp. 173-177 s. 174.

224 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 16.

Dziennikarze badani przez Simpsona i Boggsa, aby poradzić sobie ze stresem, rozmawiali z kolegami, rodziną, przyjaciółmi. Ale i te rozmowy były ograniczone ich przekonaniem o tym, że nikt nie zrozumie tego, o czym mówią. Inni respondenci ukojenia szukali w modlitwie. Mówili też, że płaczą, ćwiczą, słuchają muzyki, biorą kąpiel i przytulają się do kogoś bliskiego. Inni radzili sobie za pomocą wisielczego humoru, opowiadając cyniczne żarty z kolegami z redakcji. Dziennikarze zmagający się z traumą mówili też o rozładowaniu napięcia przez szaleńczą jazdę samochodem czy motorem: „jeżdżę tak szybko, jak mogę, bocznymi drogami". I „piję"[225]. Ta odpowiedź też powtarzała się zbyt często u tych, którzy zdawali sobie sprawę, że nadmierne picie może oznaczać nowy problem.

Każdy reporter radzi sobie inaczej, a sposoby zmagania ze stresem pourazowym zależą od jego osobistej historii, natury traumatycznego wydarzenia, kontekstu, wieku, doświadczenia dziennikarza, wreszcie tego, czy tragiczne wydarzenie miało miejsce w środowisku lokalnym,[226] gdzie często reporter zna ofiary i inaczej przeżywa ich ból[227].

Buchanan i Keats piszą, że najczęściej wspominane przez reporterów strategie radzenia sobie ze stresem traumatycznym to unikanie, czarny humor, kontrolowanie emocji i wspomnień, ćwiczenia i inne aktywności fizyczne, koncentracja na technicznych aspektach pracy, nadużywanie alkoholu[228].

---

225 Ibidem, 17.

226 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 128.

227 Bardzo charakterystyczne jest to, jak dziennikarze opowiadali o wybuch gazu w kamienicy w Katowicach, gdzie zginął reporter TVN Dariusz Kmiecik, jego synek i żona Brygida Forsztęga-Kmiecik, dziennikarka TVP. Dziennikarze relacjonujący akcję ratunkową opowiadali o tych, którzy byli ich przyjaciółmi. Pisał o tym np. Kamil Durczok w książce *Przerwa w emisji*, Edipresse Książki, Warszawa 2016.

228 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 127.

Strategie unikania

Pewne wydarzenia i związane z nimi obrazy czy wspomnienia mogą bezpośrednio wpływać na zdolność reportera albo fotografa do wykonywania pracy. W badaniach Simpsona i Boggsa niektórzy respondenci mówili, że boją się pewnych zadań właśnie przez obrazy, jakie mogą one wywołać w pamięci. „To kontrastuje z obrazem dziennikarza, który każde wyzwanie przyjmie z wigorem i spontanicznością", piszą Simpson i Boggs. Dalej dodają: „Podejrzewamy, że właśnie zmagania z traumą są powodem, dla którego wielu dziennikarzy prosi o nowe zadanie, udaje chorobę lub właśnie z racji choroby jest na przedłużającym się zwolnieniu lekarskim albo nadużywa alkoholu"[229].

Unikanie w pracy przyjmuje różne formy. Dziennikarze kłamią i mówią szefowi, że nie mogą gdzieś jechać; udają, że nie słyszą wiadomości o wypadku, żeby uniknąć jego relacjonowania; opóźniają swój wyjazd, by dotrzeć na miejsce wypadku wystarczająco późno, kiedy „makabryczne szczegóły zostaną już usunięte". Bo, jak mówił jeden z reporterów, „żadna historia nie jest warta tego, żeby sobie zrobić krzywdę"[230].

Reporterzy badani przez Buchanan i Keats unikali również rozmów o tragicznych wydarzeniach: „Nie mam ochoty się otwierać". Inny reporter unikał czytania wiadomości: „Zwykle nie czytam gazet… A już na pewno unikam artykułów o wypadkach samochodowych czy tym podobnych". Wielu dziennikarzy unika czegokolwiek, co mogłoby im przypomnieć o traumatycznych scenach lub miejscach. „Unikałem tego odcinka autostrady, jak tylko mogłem", mówił reporter, który kiedyś na tej samej autostradzie relacjonował tragiczny wypadek. Opisane strategie radzenia sobie z traumą mają ochronić przed ponownym przeżyciem tego, co reporterzy widzieli. Osoby, które doświadczyły

229 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 19.

230 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 130.

traumatycznych wydarzeń, często unikają czegokolwiek, co mogłoby im o tym przypomnieć[231].

Czarny humor

Oprócz strategii unikania równie często reporterzy uciekają się do czarnego humoru, który nazywają „nerwowym humorem". Większość dziennikarzy w badaniu Buchanan i Keats stwierdziła, że czarny humor stanowił ich sposób radzenia sobie z wydarzeniami, których byli świadkami. Wisielczy humor „pomaga mi przejść przez to wszystko". Czarny humor jest „sposobem na zablokowanie, niedopuszczenie tego do siebie". „Ludzie mogą myśleć, że jestem emocjonalnie odłączony... Mamy jakieś dziwne poczucie humoru". „Znajdujesz coś zabawnego i zmieniasz temat, żeby nie koncentrować się na tym, co tam jest, na tym, co jest złe".

Czarny humor należy do dziennikarskich strategii radzenia sobie z traumą. Jak mówił jeden z reporterów, „chodzi o to, żeby się śmiać, zamiast płakać". Czarny humor łatwiej zaakceptować i właśnie w ten sposób, emocjami akceptowalnymi w danym momencie, zastępuje się te, których nie można wyrazić. „W każdym newsroomie tak jest, ten rodzaj nerwowego humoru, bo nikt nie czuje się dobrze, pisząc o takich rzeczach". Inny reporter twierdził, że wisielczy humor jest lepszy niż pokazanie, że dziennikarz zmaga się z traumatycznym wydarzeniem[232].

231 Ibidem, s. 131.
232 Ibidem.

Kontrolowanie emocji

Kontrolowanie emocji, a potem próba opanowania wspomnień pomaga odciąć się emocjonalnie od intensywności traumatycznej sytuacji. Najczęściej reporterzy, mówiąc o „odsuwaniu", „odkładaniu", „zamykaniu w osobnym miejscu" najbardziej bolesnych rzeczy, używają metafory szufladki lub pudełka[233], w którym chowają straszne obrazy i wrażenia. Angielskie słowo *compartmentalisation*, tak często powracające w dziennikarskich wypowiedziach[234], zawiera w sobie owe przegródki (*compartments*), do których świadkowie traumatycznych wydarzeń wkładają najstraszniejsze rzeczy. Reporter tłumaczył: „Musisz to oddzielić. Postanowiłem, że nie pozwolę, aby to wpłynęło na moje życie. Nie przynoszę tych rzeczy do domu, do rodziny. Nie przynoszę ich moim przyjaciołom… Jedyny moment, w którym się załamałem i płakałem, to było okrutne morderstwo dziecka. Siedziałem tam i zacząłem płakać… Pierwszy raz i tylko ten jeden raz. Nie trwało to długo, bo miałem robotę do zrobienia i musiałem odłożyć moje emocje na bok i ruszać do pracy. Włożyłem maskę stoika profesjonalisty i wróciłem do gry"[235].

Reporterzy najczęściej używają frazy: „odkładam moje uczucia i wspomnienia na bok", „postanawiam sobie tego nie przypominać", „wkładam to do pudełka/szufladki". Podkreślają konieczność oderwania

233 P.A. Keats, *The Moment Frozen in Time: Photojournalists' Metaphors in Describing Trauma Photography*, „Journal of Constructivist Psychology" 2010, nr 23, s. 250.

234 Np. Marguerite Higgins, reporterka dokumentująca wyzwolenie obozu koncentracyjnego w Buchenwaldzie, *News is a singular thing*, Doubleday & Co., New York 1955. Cyt. za: R.A. Simpson, J.G. Boggs, *An Exploratory Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, „Journalism and Communication Monographs" 1999, nr 1, s. 1. Pisała o tym również Charlotte Aiken, reporterka z Oklahomy, autorka artykułu *Reporters Are Victims, Too*, op. cit., s. 31, oraz fotoreporterzy, których wspomnienia spisała Fay Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, „Journalism Studies" 2017, vol. 18, s. 1-20.

235 M. Buchanan, P.A. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 131.

się od sytuacji i skoncentrowania na pracy. Mówią o „wkładaniu maski", „wkładaniu mentalnej zbroi", „stawianiu ściany" między sobą a tym, co dokumentują: „włóż czapkę reportera i skup się na pisaniu i zadaniach, które masz wykonać"[236].

Dziennikarz relacjonujący egzekucję w więzieniu mówił: „Byłem zadowolony, że miałem robotę do wykonania, patrzyłem co chwilę za zegarek, sprawdzałem czas, spisywałem wszystko. To mi pozwalało skupić uwagę na czymś innym"[237]. Reporterzy podkreślają, że rutynowe zadania związane z robieniem zdjęć i notatek, zadawaniem pytań i realizacją materiału dają im ważne poczucie sprawowania kontroli[238]. „Kontrolowałem się, żeby nie zwariować"[239].

Złudne poczucie kontroli daje „upychanie" tragicznych obrazów, zapachów i dźwięków do „szuflady", „przegródki w głowie", „czarnej skrzynki z tyłu głowy", „czarnego folderu", w którym są ich najbardziej traumatyczne zdjęcia[240]. Ta obrazowa metafora pozwala zrozumieć, jak reporterzy próbują sobie poradzić z bagażem emocjonalnym, który nie zmieściłby się w żadnym pudełku: „Włożyłem to do pudełka, ale to wszystko przesączało się i wciąż wydostawało na zewnątrz. Nie wiedziałem, jak o tym rozmawiać. W rezultacie rosło moje uzależnienie od substancji, które pomagały mi upchnąć uczucia i horror tak, że go nie widziałem"[241]. Trauma zamknięta „w dużym czarnym pudełku" po 20 latach nagle „wykipi na powierzchnię"[242]. Przeleje się przez

236 Ibidem.

237 A. Freinkel, C. Koopman, D. Spiegel, *Dissociative symptoms in media eyewitnesses…*, op. cit., s. 1138.

238 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 5.

239 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 132.

240 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 13.

241 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 132.

242 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 13.

przegródki, które długo zapewniały względne poczucie kontroli, przesączy się w najmniej oczekiwanej chwili.

„Terapeuta powiedział nam, że nasz zwyczaj »wkładania stresu do pudełka« był teraz zupełnie niepraktyczny", mówi Charlotte Aiken po rozmowie z psychologiem, którego redakcja „The Oklahoman" poprosiła o pomoc po zamachu terrorystycznym. „Normalny stres, jaki towarzyszy relacjonowaniu przestępczości, terminom albo codziennej presji rodzinnego życia, miał swoje oddzielne miejsce w naszych umysłach. Bombardowanie spowodowało, że wszystko przelało się przez przegródki. To czas, aby poradzić sobie z bólem"[243]. Na konsultację psychologiczną jest czas, gdy reporter wraca do redakcji. A kiedy znajduje się na miejscu zdarzenia, „koncentracja w 100% na zadaniu pod ręką i blokowanie emocji są konieczne"[244].

Koncentracja na pracy

Christiane Amanpour, legenda CNN, mówiła: „Ważne, by całą energię zrodzoną z przerażenia włożyć w przekazanie informacji, tylko tak można się z tym uporać"[245]. W podobny sposób pracują kamerzyści, którzy koncentrują się na jakości ujęcia, oświetleniu, ostrości. Obiektyw wprowadza dystans, mówią: „Wpadasz na coś, ale jedno oko jest zamknięte a drugie wpatrzone w okular aparatu. Zastanawiasz się nad tym, czy dobra jest ostrość, czy właściwe światło, czy nie wyczerpie się

243 C. Aiken, *Reporters Are Victims, Too*, op. cit., 31.

244 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 132.

245 Ibidem.

bateria, czy wystarczy filmu, czy dźwięk dobrze się nagrywa. Nie angażujesz się w to, co się dzieje, zajmujesz się ujęciem”[246].

Fotoreporterzy opowiadają, jak do pewnego stopnia chroniły ich urządzenia. Kamera czy aparat przypominają „linię ratunkową” i „kotwicę”. Kamera „staje się kawałkiem zbroi albo tarczą”. „Obiektyw Cię chroni”, kamera popycha do działania: „Zmusiłem się do myślenia o tym, co miałem zrobić i jak to robić, żeby nie zwymiotować”. Jeden z kamerzystów mówił: „Kiedy patrzę przez obiektyw, to jest jak film. To nie jest dla mnie prawdziwe. Mój aparat jest moim buforem. To moja ochrona przed rzeczywistością tuż przede mną. Mówię sobie »To się nie dzieje naprawdę«”[247]. Australijski fotoreporter postrzegał kamerę w roli bariery chroniącej go przed tym, co psychicznie najtrudniejsze. „Musisz. Jak pozwolisz, żeby cię to obezwładniło, nigdy już nie zaśniesz do końca życia”[248]. Kate Geraghty, fotografka z „Sydney Morning Herald”, rozumie tych, którzy chcą się tak chronić. „Wiem, o czym oni mówią, ale ja mam i jedno, i drugie oko otwarte. Widzę nie tylko to, co zobaczę przez obiektyw. Słyszę to. Mogę to powąchać”[249]. Więc nie zawsze „szufladka” w głowie albo „zbroja” w postaci sprzętu pomaga. W zasadzie reporterzy są zgodni co do jednego: „Nie ma znaczenia, czy masz kamerę, mikrofon czy notatnik, i tak musisz podejść bliżej. Nie możemy wykonywać tej pracy, jeśli nie podejdziemy blisko”[250].

Czasem płacz przynosi ukojenie. Pewien kanadyjski reporter opowiadał: „Odjechałem stamtąd i musiałem zjechać na pobocze, i płakałem. A nigdy wcześniej tego nie robiłem. To było naprawdę oczyszczające. Po prostu poczułem się dobrze. Wróciłem do biura i przekazałem,

246 Cyt. za: M. Hodalska, *Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006, s. 91.

247 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 132.

248 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 6.

249 Ibidem.

250 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 132.

co miałem. Następnie zostałem niezwłocznie wysłany z powrotem na to samo miejsce, tylko teraz czułem się już lepiej niż wtedy, kiedy byłem tam po raz pierwszy”[251].

Ćwiczenia albo używki

Reporterzy wyjaśnili, że ćwiczenia fizyczne były dobrym sposobem na odstresowanie i rozładowanie emocjonalnego napięcia. Wyczerpanie fizyczne pomaga uniknąć myślenia o strasznych rzeczach. To też jedna z najzdrowszych strategii radzenia sobie z długotrwałym stresem: spacery, jazda na rowerze, bieganie, wspinaczka, jazda na nartach, ćwiczenia na siłowni, jazda autem, oglądanie sportu – oto jak reporterzy badani przez Marlę Buchanan i Patrice Keats próbowali być ciągle zajęci[252].

Inni dziennikarze pili. Do odrętwienia i regulacji stresu służyć miały alkohol, marihuana, kokaina, heroina. Tłumaczyli, że używali tych substancji, żeby za pomocą narkotyków się znieczulić czy poradzić sobie ze śmiercią kolegi, który został śmiertelnie ranny. „To świetny sposób na zapomnienie”. Lekami próbowali poradzić sobie z retrospekcjami i strasznymi obrazami, które wracały do nich w snach[253].

Trzy główne kryteria diagnostyczne PTSD (unikanie, ponowne przeżywanie i objawy zwiększonego pobudzenia) znajdują odzwierciedlenie w strategiach stosowanych przez dziennikarzy, którzy próbowali sobie radzić z traumą: unikali (pewnych zadań w) pracy; pili i używali substancji w celu znieczulenia wspomnień; zastępowali trudne emocje innymi, przez czarny humor i wisielcze dowcipy; unikali miejsc,

251 Ibidem.
252 Ibidem.
253 Ibidem, s. 133.

które mogłyby im przypomnieć o tragicznych wypadkach, jakich byli świadkami[254].

Badani reporterzy unikali rozmów o traumatycznych wydarzeniach. Z obawy przed utratą kontroli rzucali się w pracę, a emocje odkładali do „pudełka w głowie". Natomiast aby odwrócić uwagę od rzeczywistości traumy, koncentrowali się na technicznych aspektach pracy. Wszystkie te sposoby radzenia sobie z trauma są dobrze udokumentowane w literaturze psychologicznej[255].

Buchanan i Keats zwracają uwagę na konieczność wprowadzenia do programów dziennikarstwa edukacji psychologicznej z zakresu stresu pourazowego i wypalenia zawodowego. Dziennikarzy powinni być również uczeni, jak mogą dać o siebie, o zdrowie psychiczne i fizyczne. Należy również promować efektywne strategie radzenia sobie w sytuacji długotrwałego stresu[256].

Reporterzy nie szukają pomocy, nawet jeśli byłaby ona częścią planu ubezpieczeniowego pracodawcy, nawet gdyby terapia była opłacona, a psycholog zaproszony do redakcji, jak miało to miesce w „The Oklahoman". Tam bowiem trochę trwało, zanim pracownicy newsroomu oswoili się z jego obecnością. Dziennikarze mówią, że nie mają czasu, że muszą zdążyć na deadline. I są przekonani, że osoby z zewnątrz nie zrozumieją rygorów ich pracy i intensywności bólu[257], o którym trudno jest opowiedzieć w środowisku, gdzie wciąż pokutuje obraz chłopaków „jak z reklamy Malboro"[258]. Twardziele nie płaczą, twardziele pójdą na piwo – ten sposób radzenia sobie ze strachem i napięciem często wraca we wspomnieniach reporterów[259].

254 Ibidem.
255 Ibidem, s. 134.
256 Ibidem.
257 S. Ricchiardi, *Confronting The Horror*, op. cit.
258 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 7.
259 Np. F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 6, 7, 11, 12.

Wśród reporterskich strategii radzenia sobie ze stresem, analizowanych przez Buchanan i Keats, nie było słowa o terapii, bo żaden z ich rozmówców nie szukał profesjonalnej pomocy. Wśród badanych 875 fotoreporterów tylko 70 (8%) poszło na terapię[260]. Tylko 2 na 131 reporterów powiedziało, że prosiło o pomoc terapeutę[261]. Za to często mówili tym, jak trudno przebić się z problemem przez ciszę, jaka na ten temat obowiązuje w newsroomie.

2.12. Kultura macho i nieoficjalna świadomość problemów

Kultura macho dominująca w często zmaskulinizowanym newsroomie to największa przeszkoda na drodze do terapii, a silna konkurencja w zawodzie sprawia, że dziennikarze o swoich problemach wolą milczeć[262]. Peter McNamara, fotograf z News Corp, wspomina, jak było kiedyś: „Powiedzieli ci w redakcji: synu, zapomnij o tym i ruszaj dalej. To było jak piętno, gdybyś nie umiał sobie poradzić". John Ibbs też pamięta, jak trudno było przyznać się do problemów: „Jak musiałeś szukać profesjonalnej pomocy, to pytali: »Och, a co się dzieje? Po prostu idź na piwo«"[263].

Fotografowie, z którymi rozmawiała Fay Anderson, mówili, że nie mogli odmówić wykonania zadania, bo to by oznaczało „zawodowe samobójstwo"[264]. Mówili również o buńczucznej kulturze macho

260 E. Newman, R. Simpson, D. Handschuh, *Trauma exposure and post- traumatic stress disorder among photojournalists*, op. cit., s. 9.

261 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 17.

262 M. Buchanan, P. Keats, *Coping with traumatic stress in journalism…*, op. cit., s. 128.

263 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 11.

264 Ibidem, s. 6.

(*swaggering machismo*), opisując swe środowisko jako *boy's club, so bloody tough*[265] – w tym klubie chłopaki nie płaczą. Fotoreporter Jason South wspomina: „Powiedzieli, że masz sobie zrobić wolne albo wzięli cię do pubu, żeby się upić (…). Być może, gdyby wsparcie było zinstytucjonalizowane"[266], zastanawiał się reporter, a Fay Anderson pisała, że przez długie lata w newsroomach była „nieoficjalna świadomość (*unoffical awareness*) problemów[267]. Dopiero ostatnie dwie dekady przyniosły przełom.

Pionierem zmian było CNN i BBC, gdzie Chris Cramer, ten sam, który kiedyś uparcie odmawiał terapii, namawiał reporterów relacjonujących tragiczne wydarzenia, aby zgodzili się na rozmowę z psychologiem[268].

Od początku lat dziewięćdziesiątych BBC zachęcało dziennikarzy: do udziału w nieformalnych spotkaniach z terapeutą, dzielenia się z kolegami w newsroomie tym, co przeżyli, rozmów z firmowym lekarzem w Londynie, wreszcie do skorzystania z telefonu zaufania. Zdaniem kierownika zespołu ds. kontroli ryzyka w BBC, dziennikarze w pełni korzystali z pomocy terapeutycznej[269].

Fairfax Media wprowadziło szkolenia dla reporterów w zakresie traumy[270], Fox News poprosiło weterana korespondencji wojennej, aby szkolił młodych reporterów Fox w Afganistanie, którzy nigdy nie byli

265 Ibidem.

266 Ibidem, s. 11.

267 Ibidem, s. 12.

268 S. Ricchiardi, *Confronting The Horror*, op. cit.

269 H. Himmelstein, E. Perry Faithorn, *Eyewitness to Disaster: how journalists cope with the psychological stress inherent in reporting traumatic events*, „Journalism Studies" 2002, vol. 3, nr 4, s. 553.

270 L. *Barnes, Journalism and Everyday Trauma: A Grounded Theory of the Impact from. Death-knocks and Court Reporting,* A thesis submitted to Auckland University of Technology, 2011, www.aut.researchgateway.ac.nz/bitstream/handle/10292/.../BarnesM.pdf. S. 8.

na wojnie. Redakcja CBS News dodała młodemu reporterowi do pary dziennikarza doświadczonego w relacjonowaniu konfliktów[271].

2.13. Trauma Support

Na uwagę zasługuje inicjatywa agencji Reutera. Thomson *Reuters Trauma Support* – platforma internetowa oferująca pracownikom agencji Reutera całodobową pomoc psychologiczną, a także wiele materiałów edukacyjnych, które można znaleźć na stronie www.cic-learning.co.uk/reuters-trauma/login. Kate Nowlan, prezes CiC, które pracownikom agencji udziela wsparcia w zakresie traumy od 2006 roku, mówi, że początkowo pomysł spotkał się z pewnym sceptycyzmem. Ale to się zmieniło. „Ostatnio telefony firmy, obsługiwane przez terapeutów i ekspertów ds. traumy, dzwoniły bez przerwy. A dzwonią nie tylko dziennikarze pracujący w strefach konfliktu. Czasem dzwoni lokalny reporter, dziennikarz kryminalny albo fotograf, który relacjonował pożar i jakieś okropne obrazy utknęły mu w głowie"[272].

Psycholog Martin Cohen, pomagający dziennikarzom na Florydzie, zaleca, aby w redakcji, na wzór dziennika „The Oklahoman", przeprowadzane były konsultacje z psychologiem, najlepiej w czasie od 24 do 72 godzin po traumatycznych wydarzeniach. W tym krytycznym okresie dziennikarze mają największą szansę, aby „wycisnąć" z siebie „truciznę"[273]. Zgadza się z tym psycholog Gordon Turnbull, dyrektor specjalista w terapii stresu traumatycznego, który przypomina

271 H. Himmelstein, E. Perry Faithorn, *Eyewitness to Disaster…*, op. cit., s. 553.

272 F. Joelving, *When the news breaks the journalist: PTSD*, 2008, http://www.reuters.com/article/us-ptsd-reporter-idUSTRE6BG3NG20101217, dostęp: 17.07.2017.

273 S. Ricchiardi, *Confronting The Horror*, op. cit.

swoim klientom z BBC, że wrażliwe osoby nie mogą całkowicie blokować straszliwych wspomnień. Turnbull mówi, że „to część normalnej reakcji u normalnych ludzi". Stres potraumatyczny oznacza zatem normalną reakcję na nienormalną sytuację[274].

Reporterzy, redaktorzy i szefowie redakcji powinni o tym pamiętać, aby kulturę milczenia, tłumiącą problemy, zastąpić wiedzą i rzetelnym przygotowaniem.

W tym rozdziale pisałam o dziennikarzach relacjonujących traumatyczne wydarzenia (wypadki, pożary, zbrodnie, zamachy) w swoich krajach. W następnej części książki oddam głos tym, którzy wyruszają do piekła, a potem noszą je w sobie.

274 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, „Nieman Reports", Fall 1996, s. 22.

Rozdział 3
Trauma reporterów wojennych

3.1. Dziwni ludzie

Dziwni ludzie[275], pisał Arturo Pérez-Reverte o swoich kolegach po fachu, którzy „pracują w miejscach, gdzie się strzela (…) i gdzie plączą się sukinsyny z karabinami"[276]. Dziennikarze wojenni: korespondenci, fotoreporterzy, kamerzyści, montażyści, „znani byli z tego, że są milczący i cyniczni jak stare dziwki", a jednak bledli, w milczeniu oglądając zdjęcia, bo „zabici nie zawsze mają nosy"[277]. Wiedzą, że drastycznych zdjęć redakcja nie pokaże. Zresztą nawet gdyby obrazy okaleczonych ofiar, wyjących z bólu i umierających na ich oczach, pokazane zostały na pierwszej stronie lub w głównym wydaniu serwisu informacyjnego, to i tak te zdjęcia byłyby zaledwie ułamkiem ich wojennego doświadczenia.

„Kiedy próbujemy o tym opowiadać, okazuje się, że nikt nas nie rozumie. Nie można tego opisać ludziom, którzy tam nie byli. To dlatego, że nie są w stanie tego powąchać. Bo można coś usłyszeć, zobaczyć, ale nie można powąchać, a zapachu śmierci nie da się wyrazić ani z niczym porównać"[278]. Tak mówił trzy miesiące przed swoją śmiercią Carlos Marvoleon, kamerzysta ABC, który w filmie *Dying to tell the story*

275 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2002, s. 107.
276 Ibidem, s. 55.
277 Ibidem, s. 12.
278 Cytat z filmu *Dying to tell the story*, reż. K. Thompson, USA 1998.

próbował wyjaśnić, dlaczego odbiorcy mediów nie rozumieją tego, czego reporterzy wojenni doświadczają wszystkimi zmysłami.

Zapach śmierci, krzyki rannych i świst kul, obrazy potwornych okaleczeń, lepka krew na rękach – to jest rzeczywistość konfliktów, jakie relacjonują dziennikarze, a niewiele o tej rzeczywistości wiedzą odbiorcy mediów, którzy na ekranie widzą spalone samochody, dym wydobywający się z ruin, kilkusekundowe przebitki płaczących ofiar. Wojna to „kawałki stali i żelaza lecące zygzakami, odbijające się tu czy tam, krzyżujące się w powietrzu, przebijające skórę, wyrywające kawałki mięsa, łamiące kości, plamiące krwią ziemię i ściany"[279]. Niewiele o tym wiedzą ci, którzy „prezentują uśmiechy w dzienniku o trzeciej, bardzo zajęci w Brukseli, i zawsze mówią w liczbie mnogiej: zrobiliśmy, będziemy, nie możemy tolerować"[280].

Arturo Pérez-Reverte nazwał „durniem" tego, kto „przyjeżdża na dwa dni do Sarajewa, żeby opracować racjonalną teorię na temat krwi i gówna, a po powrocie pisze o tym trzysta pięćdziesiąt stron i potem bierze udział w konferencjach wyjaśniających wszystko, wespół z innymi dupkami, którzy nigdy [...] nie słyszeli krzyku gwałconej kobiety, ani żadne dziecko nie umarło im na rękach i jeszcze przez pięć dni trzeba było nosić na koszuli ślady jego krwi, bo nie było wody, żeby ją uprać"[281].

Słowa hiszpańskiego korespondenta pozostawię bez komentarza. Przyjmując z pokorą jego zarzuty, nie będę w tej książce zastanawiała się nad przyczynami konfliktów, zrezygnuję też z omawiania klasycznych teorii dotyczących roli mediów na wojnie[282]. W tym rozdziale skoncentruję się przede wszystkim na tych, którzy zapłacili życiem lub zdrowiem, również psychicznym, za fotografie i reportaże, jakie wzruszały odbiorców przez chwilę, a reporterom odbierały zmysły.

279 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 70.

280 Ibidem, s. 125.

281 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 156.

282 Pisałam o tym w książce *Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

Dan Eldon, 22-letni fotoreporter Reutera ukamienowany przez tłum w Mogadiszu, zapisał w pamiętniku, że „przed Somalią" widział tylko dwa trupy: „Teraz widzę ich setki, wrzucone do rowu jak worki… Jak jesteś w takim miejscu, tracisz zmysły"[283]. Paco Custodio, kamerzysta hiszpańskiej TVE, popłakał się pewnego razu w kostnicy w Sarajewie: „Nagle odłożył kamerę i zaczął płakać, choć przez ponad miesiąc znosił to bez mrugnięcia okiem. Potem wrócił do Madrytu, a na jego miejsce przyjechał inny kamerzysta, który po pierwszym dziecku zmasakrowanym przez moździerz upił się i stwierdził, że jest mu wszystko jedno"[284].

Dziennikarze często mają świadomość tego, że „na ich oczach dzieje się historia". Nie tylko jednak historia. Na ich oczach mają miejsce wydarzenia, których większość ludzi wolałaby nie oglądać[285]. „Marquezowi łzy nie pozwalały dobrze złapać ostrości, dlatego nigdy nie płakał, kiedy spod gruzów wyciągano dzieci ze zmiażdżonymi głowami, chociaż potem przez długie godziny siedział w kącie, nie otwierając ust"[286], pisał Arturo Pérez-Reverte.

„Wojny zawsze były pełne dziwnych ludzi. Jak Heidi, niemiecka dziennikarka, która karmiła okruchami chleba gołębie na placu Bascarsija i wściekała się, kiedy wybuchy bomb je płoszyły"[287]. Jak Miguel Gil Moreno, barceloński adwokat, który zamienił togę na dziennikarstwo i wyruszył do Mostaru, skąd wyjeżdżał tylko po lekarstwa i jedzenie dla uwięzionych w mieście dzieci. „Można go było spotkać wśród ruin (…) z zaczerwienionymi oczami i spojrzeniem, jakie ma człowiek po przebiegnięciu (…) tysiąca metrów, które na zawsze będą go dzieliły od tych, do których nikt nigdy nie strzelał"[288].

283 Cytat z filmu *Dying to tell the story*, reż. K. Thompson, USA 1998.

284 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 22.

285 Hodalska M., *Etyczne problemy w pracy korespondenta wojennego*, [w:] K. Wolny-Zmorzyński, J. Snopek, W. Furman, K. Bernat (red.), *Korespondent wojenny. Etyka – historia – współczesność,* Wydawnictwo WSEiP, Kielce 2012,s.53.

286 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 22.

287 Ibidem, s. 107.

288 Ibidem, s. 106.

Dziwni są reporterzy, którzy wyruszają na wojnę, „jeszcze wierząc w dobrych i złych”[289], a potem koczują w piwnicach w Groznym, Kosowie, Bejrucie, Aleppo i w setkach „innych miejsc, które zawsze były tym samym miejscem”[290]. Piwnice w spalonych miastach na zdjęciach wyglądają tak samo. Bo tak naprawdę „zawsze polega to na tym samym barbarzyństwie, od Troi do Mostaru czy Sarajewa. Zawsze jest to ta sama wojna”[291]. Wiedzą o tym najlepiej dziennikarze, którzy połowę swojego zawodowego życia spędzili „tam, gdzie nikt nie chce jechać”[292].

„Drogi są tam puste, a domy obrócone w osmalone ruiny” – Arturo Pérez-Reverte pisał, jak wygląda Terytorium Komanczów. Tak nazywa się w slangu zawodowym miejsce, w którym „instynkt każe zatrzymać samochód i zawrócić”. Tam spotykają się reporterzy, którzy słyszą chrzęst swoich kroków na potłuczonym szkle. „Na wojnie ziemia zawsze pokryta jest potłuczonym szkłem. Terytorium Komanczów to jest to miejsce, gdzie słyszysz, jak szkło trzeszczy pod butami, i choć nikogo nie widzisz, wiesz, że jesteś obserwowany. To tam, gdzie nie widzisz luf, ale lufy widzą ciebie”[293].

Reporterzy wojenni nie widzą luf, za to widzą „zbyt wielu wieśniaków z poderżniętym gardłem. […] I dziesięcioletnią dziewczynkę zabitą strzałem w głowę, jak leżała w kałuży krwi na środku pokoju w swoim domu – niesamowita jest ilość krwi, jaka mieści się w tak małej dziewczynce. Wszyscy […] mają zbyt wiele rachunków do wyrównania na tej wojnie, gdzie kobiety są smutne, a mężczyźni zbyt podli”[294]. Wszyscy,

289 Ibidem, s. 105.
290 Ibidem, s. 154.
291 Ibidem, s. 125.
292 M. Hodalska, *Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie,* op.cit., s. 7.
293 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 16-17.
294 Ibidem, s. 125.

dziennikarze również. I stają się coraz bardziej dziwni. A kiedy wracają do domu, śni im się, że są w Sarajewie, Groznym, Mosulu.

Niech puentą będzie pewien obraz z Erytrei. Tam 4 kwietnia 1977 roku reporter telewizyjny „był przez pół godziny sam pośród trupów w dolinie, a kiedy skończył ostatnią rolkę filmu i przestał patrzeć na zabitych przez obiektyw aparatu, przeraził się i zaczął uciekać w górę po zboczu, jakby się obawiał, że już nigdy nie wróci do świata żywych”[295].

3.2. Ze świata żywych do świata zabitych i rannych

Specjalny wysłannik wyrusza ze świata żywych do świata zabitych i rannych. Korespondent wojenny staje się łącznikiem między dwoma światami: pokoju i wojny, niczym ofiara pośrednicząca między domeną sacrum i profanum. Reporter zostawia za sobą świat, „w którym można spokojnie pić piwo i do ładnych dziewcząt się nie strzela” i wyjeżdża tam, gdzie „człowiek jest niemal mokry od łez ofiar, a ludzie siłą domagają się, żeby ktoś ich wysłuchał”[296].

W książce *Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie* pisałam o reporterach będących członkami koczowniczego plemienia, „które nie ma stałego miejsca pobytu i pomieszkuje tam, gdzie toczy się wojna. Nie słucha rozkazów jednego przywódcy, słucha za to kul i „biegnie za zapachem prochu”[297].

Z „biletem do piekła” reporter wyjeżdża tam, gdzie kałasznikow zastępuje prawo, a potem musi radzić sobie ze złymi wspomnieniami i własnym strachem. Nie wszystkim się to udaje, dlatego, wbrew

295 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 63.

296 Don McCullin, cytat z filmu *Dying to tell the story*, reż. K. Thompson, USA 1998.

297 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 79. M. Hodalska, *Korespondent wojenny…*, op. cit., s. 42.

pozorom, grupa dziennikarzy wojennych jest nieliczna, a korespondenci wojenni stanowią elitę światowego dziennikarstwa[298]. Arturo Pérez-Reverte pisze o nich: „roztrzęsieni, rozwiedzeni, rozpici"[299].

Kto raz wszedł w „ofiarę wojny", nie może jej opuścić bezkarnie.

Nie wystarczy zmiana otoczenia na bezpieczniejsze, bo obrazy wracają w snach lub na jawie, zapach przywołuje wspomnienia, intensywne kolory i niespodziewane dźwięki natychmiast przenoszą reportera z eleganckiej restauracji w Londynie wprost pod ostrzał artyleryjski na Bałkanach.

W książce *Korespondent wojenny…* pisałam o tych, którzy nie wrócili z wojny. Ten rozdział chcę poświęcić tym, którzy nie potrafią wrócić. *There are places you never come back from*, pisał w innej relacji Pérez-Reverte[300]. Są miejsca, z których się nie wraca.

„Widziałem takich wielu", wspominał amerykański reporter Chris Hedges, porównując młodszych kolegów do wysoko lecących samolotów, które nagle stają w płomieniach i spadają na ziemię, gdzie zamieniają się w żałosne wraki[301]. Hedges pisał o reporterach, którzy po latach „snują się po newsroomie, widząc to, czego inni nie widzą, naznaczeni obrzydliwym piętnem Kaina"[302]. Pasażerowie w łodzi Charona, marzący o tym, aby wreszcie napić się wody z Lety – rzeki zapomnienia[303]. Problem reporterów wojennych polega na tym, że za dużo pamiętają[304].

298 M. Hodalska, *Korespondent wojenny…*, op. cit., s. 13.

299 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 172.

300 A. Pérez-Reverte, *The Painter of Battles*, s. 49. Cyt. Za: M. Hodalska M., *'Passengers in Charon's Boat': Reporters Covering Real-life Horror, Fear and Terror,* [w:] J. Campos II, K. Boczkowska (red). *Framing Fear, Horror and Terror through the Visible and the Invisible, Inter-Disciplinary Press, Oxford 2016, s. 21.*

301 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…*, op. cit., s. IX.

302 Ibidem.

303 Ibidem, s. XII.

304 Pisałam o tym więcej w: M. Hodalska, *'Passengers in Charon's Boat': Reporters Covering Real-life Horror, Fear and Terror*, op. cit., s. 21-38.

Ze świata zabitych i rannych dziennikarze wojenni wracają do domu, ale tam zachowują się jeszcze dziwniej niż na wojnie.

3.3. Dziwne zachowanie

Brytyjski kamerzysta właśnie wrócił z Groznego. Zaraz po powrocie miał kręcić materiał na stacji Paddington w Londynie. Stał na chodniku, kiedy jakaś ciężarówka na ulicy najechała na plastikową butelkę, która pękła. „Nigdy nie widziałeś, żeby ktoś rzucił się na ziemię tak szybko jak ja. Wszyscy patrzyli zdziwieni. Pytali: Boże, co mu jest?"[305].

„Niosłem ze sobą dziwny osad wojny", mówił Chris Hedges w rozmowie z kanadyjskim psychiatrą Anthonym Feinsteinem, który badał reporterów wojennych i opisał ich problemy związane najczęściej z syndromem stresu pourazowego.

> *„Obrzydzało mnie czerwone mięso – po tym jak widziałem, co ogromny pocisk zrobił z ludzkim ciałem w Sarajewie. Nie mogłem patrzeć na mięso, a co dopiero jeść"*[306].

Podobnie mówił *Kakooza, reporter z Rwandy*: *„Widzisz czyjeś nerki – wiszą tam i gniją, a potem wracasz do domu i podają ci w restauracji wątróbkę. Nie mogę jeść"*[307].

Korespondent wojenny wrócił z Bośni do Londynu. Czuł ogromny niepokój za każdym razem, kiedy wchodził na trawę. Unikał trawy jak ognia, jak min przeciwpiechotnych. 10 lat po wojnie na Bałkanach wciąż towarzyszy mu to uczucie: „Kiedy idę po chodniku i muszę nadepnąć

305 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 38.
306 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. XI.
307 Ibidem, s. 110.

na kępkę trawy, czuję się… trochę zaniepokojony”[308]. Jego kolega też bał się wchodzić na trawę, a kiedy odwiedzał przyjaciół w wiejskim domu pod Londynem, zaczął nagle krzyczeć: „Uważaj! Uważaj!”[309].

Chris Hedges wspomina: „Pomagałem synkowi przez świętami Bożego Narodzenia robić domek z piernika. I nagle usłyszałem jak mówię: *A teraz zabawmy się w Bośnię i spalmy go*. Budziłem się z krzykiem w środku nocy, do rana męczyły mnie potworne wizje, o poranku byłem kompletnie wyczerpany”[310].

Inny reporter wrócił z Rwandy i po tygodniu był zaproszony na przyjęcie w domu przyjaciela w Londynie. „Podniosłem do ust kieliszek szampana i poczułem smród trupów dobywający się z tego kieliszka. Musiałem go odstawić. To działo się często. Poczucie, że ten zapach jest wokół ciebie, niezależnie, ile razy wyprałeś ubranie, ten zapach pozostanie stale na tobie. Nie odejdzie”[311]. Temu dziennikarzowi terapia pomogła poradzić sobie z kilkoma trudnymi wspomnieniami, „ale nie powstrzymała demonów, które wracały w nocy, wkradając się do jego snów”[312]. Najczęściej śniło mu się, że był uwięziony pod stertą ciał i nie mógł się wydostać albo że stał nad nim ktoś z maczetą i chciał go zabić[313].

Reporterów dręczą przerażające wizje, myśli, sny, natrętne wspomnienia (*flashbacks*)[314]. To objawy typowe dla PTSD[315], podobnie jak poczucie odrętwienia i emocjonalnego otępienia, a zarazem nadmierna czujność i wzmożona reakcja na bodźce: odgłosy, zapachy, kolory.

308 Ibidem, s. 30.
309 Ibidem, s. 38.
310 Ibidem, s. XI.
311 Ibidem, s. 30.
312 Ibidem.
313 Ibidem, s. 31.
314 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…*, op. cit., s. 25.
315 J. Rybakowski, S. Pużyński, J. Wciórka, *Psychiatria*, t. 2, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2010, s. 428-452. Ochberg F., *A Primer on Covering Victims*, „Nieman Reports”, Fall 1996, s. 21-26.

Stresowi postraumatycznemu towarzyszą również bezsenność, kłopoty ze snem i koszmary, które często próbuje się zdusić alkoholem i lekami.

3.4. Koszmary, alkohol, leki

Kamerzysta wspomina, że w Sarajewie miał torbę pełną valium. „Dwa tysiące tabletek. Ktoś je po prostu rozdawał... Więc pamiętam, że łykałem dużo valium i sporo piłem”[316].

Kiedy reporter jest na wojnie, często nic mu się nie śni. Sny przychodzą w pierwszym tygodniu po powrocie do domu. Dwa albo trzy koszmary na tydzień. „W tych snach jest wiele okaleczonych ciał, wiele ciemności i strachu”. Ciała w kawałkach, wyprute wnętrzności[317] – oto obrazy, które często wracają we wspomnieniach korespondentów. „Jest wiele sytuacji, które z tobą zostają. Koszmary. Nadużywam alkoholu i leków, żeby nie pamiętać snów. Nie zawsze mam koszmary, ale na pięć nocy może się zdarzyć, że mam 2 lub 4 pełne przerażających snów. I odkryłem, że jak idę spać kompletnie zalany i zamulony lekami, to nie pamiętam tych snów, więc rano nie muszę się nimi martwić. I to działało przez kilka lat. Ale wiem, że to niezdrowe. Może rozpieprzyć wiele rzeczy”[318]. Jak zauważyli reporterzy, na wojnie może brakować wody i jedzenia, ale na czarnym rynku nigdy jakoś nie brakuje alkoholu[319]. Krzysztof Miller pisał: „W hotelowej restauracji walę browar za browarem, aż zapomnę i padnę nieprzytomny w łóżku pod moskitierą.

316 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…*, op. cit., s. 86.
317 Ibidem, s. 31.
318 Ibidem, s. 27.
319 Ibidem, s. 82.

Z kolegą dziennikarzem nie zamienię ani słowa. Moja głowa ma dosyć tragedii"[320].

Kamerzysta agencji Reutera Mohammed Shaffi (ten sam, który płakał i mówił „codziennie proszę Boga, aby wybaczył mi to, co zrobiłem", kiedy w afrykańskiej wiosce otworzył drzwi do pomieszczenia, w którym przebywały poparzone napalmem dzieci, a podmuch powietrza sprawił im ból. Potem, płacząc, reporter mówił: „wiem, że cierpiały przeze mnie". Shafii nagrywał materiał przez około 30 sekund. Po powrocie do Anglii zadbał o to, aby został on emitowany w każdej stacji telewizyjnej[321]. W liście do Anthony'ego Feinsteina napisał: „Moim problemem jest to, że nie mogę spać… ciągle dręczą mnie historie, które relacjonowałem, setki ludzi zabijanych na moich oczach. A ja biegnę między pociskami. Prawda jest taka, że boję się spać"[322].

W filmie *Dying to tell the story* Shaffi mówi, że przez ciągłe zlecenia, które brał od Reutera i innych agencji, zaniedbał rodzinę, nie miał czasu dla bliskich. „Teraz mam resztę życia, żeby im to wynagrodzić", napisał do Feinsteina. 6 miesięcy później zmarł na atak serca. Znaleziono go w pokoju hotelowym w Jerozolimie. Miał 50 lat[323].

3.5. Stres bojowy, stres pourazowy

Psychiatra Anthony Feinstein, autor przełomowej książki Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War o „dziennikarzach pod ostrzałem", badał korespondentów wojennych, rozmawiał z nimi, obserwował, opisywał ich reakcje. Odkrył, że 29 procent spełnia

320 K. Miller, *13 wojen i jedna. Prawdziwa historia reportera wojennego*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2013, s. 141.

321 M. Hodalska, *Korespondent wojenny…*, op. cit., s. 92.

322 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 32.

323 Ibidem, s. 33.

kryteria diagnostyczne PTSD. Objawy stresu pourazowego są najbardziej intensywne i najczęstsze u fotografów i kamerzystów, potem u reporterów prasowych i producentów telewizyjnych pracujących na linii frontu. To zróżnicowanie i nasilenie intensywności oraz częstotliwości symptomów PTSD u kamerzystów i fotografów wyjaśnia konieczność bliskiego podchodzenia z obiektywem do cierpiących i zabitych[324].

Kamerzysta Carlos Marvroleon mówił: „Celowanie aparatem w twarz rannego człowieka jest nienaturalne i niemoralne. Ale na tym polega ten zawód. Trzeba pozbyć się skrupułów, jak chce się dobrze pracować"[325]. I zrobić dobre zdjęcie. Takie, które poruszy odbiorców. Często to właśnie zdjęcia zrobione w czasie konfliktów zbrojnych lub katastrof są wyróżnione Pulitzerem, wygrywają w konkursach World Press Photo. Ponad 65% zwycięskich zdjęć w międzynarodowych konkursach (np. Pictures of the Year International, Pulitzer) to fotografie przedstawiające wojny, zamachy stanu, biedę i problemy społeczne[326]. Martin Bell mówił, że życie korespondenta wojennego jest pełne wyrzutów sumienia[327].

W sytuacji, kiedy niezbędny był lekarz, żywność, koce, ubrania, reporterzy mieli tylko aparat i próbowali wyjaśnić zrozpaczonym ludziom, że dziś pokażą ich w „Wiadomościach". „To nie pomaga ani im, ani tobie. Nie czujesz się jak człowiek, ale jak sęp"[328]. Kamerzystom i fotoreporterom zawsze towarzyszył moralny niepokój i uczucie bezradności w obliczu cierpienia, któremu nie mogą zapobiec – mogą zrobić zdjęcie, nagrać materiał, ale czują, że to za mało[329].

324 Ibidem, s. 29.

325 Film *Dying to tell the story*, reż. K. Thompson, USA, 1998.

326 P.A. Keats, *The Moment Frozen in Time: Photojournalists' Metaphors in Dscribing Trauma Photography*, „Journal of Constructivist Psychology" 2010, nr 23, s. 233.

327 Ibidem.

328 Film *Dying to tell the story*.

329 M. Hodalska, *Etyczne problemy w pracy korespondenta wojennego*, op. cit., s. 45.

Pisał o tym dobitnie Krzysztof Miller w swej poruszającej książce *13 wojen i jedna. Prawdziwa historia reportera wojennego* – niezwykłej korespondencji ze strefy wewnętrznego konfliktu, z emocjonalnej linii frontu, na której reporter jest sam na sam z demonami wojny[330]. Polski reporter wojenny przez ponad 20 lat pokazywał ludziom „ciekawym i bezpiecznym, jak wojenne nieszczęście wygląda"[331]. Obserwował piekło przez szkło aparatu, a potem długo, bardzo długo tarł mydłem ręce: „Tak jakbym chciał zetrzeć skórę z dłoni. Jakbym chciał zetrzeć fotografowaną historię z oczu"[332]. Tak było w Serbii, Bośni, Rwandzie, Kambodży, Kongu, Gruzji, Czeczenii, Afganistanie, RPA, Górnym Karabachu i setkach innych miejsc, do których wracał z kolejnymi paszportami pełnymi wiz. Kiedy wreszcie się zatrzymał, a życie zawodowe zwolniło swój bieg, fotoreportera dopadły demony; zaczęły odwiedzać go we śnie duchy i zjawy, a umierający i ranni patrzyli w szkło obiektywu, „prosto w jego duszę"[333].

3.6. Reporter na wojnie ze wspomnieniami

Podczas terapii w wojskowej Klinice Stresu Bojowego Krzysztof Miller rozpoczął porządkowanie swoich zdjęć i wspomnień, próbował ułożyć je w chronologiczne ciągi. Jednak kolejne rozdziały jego wspomnień nie są uporządkowane ani chronologicznie, ani logicznie, są tak porwane jak ludzka pamięć, stargane jak „stargana jest reporterska psyche"[334]. Na „wojnie ze sobą" dziennikarz pozostaje sam

330 M. Hodalska, *Stargana reporterska psyche. Recenzja książki Krzysztofa Millera*, „Zeszyty Prasoznawcze" 2014, nr 3, s. 632.

331 K. Miller, *13 wojen i jedna. Prawdziwa historia reportera wojennego*, op. cit., s. 312.

332 Ibidem, s. 335.

333 Ibidem, s. 242.

334 Ibidem, s. 299.

ze wspomnieniami i myślami, obrazami pokaleczonych ciał, spalonych wiosek, ludzkich kości porzuconych w polu. I zaczyna się „bujać":

> *„Bujałem się w kuchni w fotelu na biegunach. Kotary były szczelnie zasłonięte, żeby żaden snajper z Bukaresztu roku 1989 mnie nie dojrzał. Nie wychodziłem na ulice, żeby ostrzał rosyjskiego moździerza mnie nie dopadł. Nie kupowałem jedzenia, żeby głodni Hutu z Konga mi go nie zaiwanili. Bujałem się tylko, a myśli i wspomnienia przelatywały przez moją głowę setkami na minutę. Jak samoloty w Afganistanie atakujące pozycje talibów. Aż moi znajomi zrozumieli, że muszę pójść po radę do fachowca od głowy. Szamana leczącego takich jak ja wojennych rozbitków"*[335].

Telewidzowie i czytelnicy często nie zdają sobie sprawy, jak wysoką cenę korespondenci wojenni płacą za słowa i obrazy, które prześladują ich do końca życia. Wiele z nich znajdziemy we wspomnieniach wojennych Krzysztofa Millera. Oto przykład: „W ostatnim pokoju siedzi dziewczynka. (…) Głowę spuściła, ale oczy ma zaciekawione. Co wyniknie z wizyty tego wysokiego białego pana? Nic nie wyniknie. Pan wróci do kraju ze świadectwem jej, ich tragedii. Opublikuje te świadectwa w największej gazecie w swoim kraju i w największej gazecie we Francji. Biuro prasowe Wysokiego Komisarza Unii Europejskiej poprosi go o więcej świadectw, ale ich nie opublikuje. Wytłumaczy, że są zbyt drastyczne"[336]. Zrozumiałe są pretensje dziennikarza, zapisane niemal w każdym rozdziale, pod każdym ludzkim dramatem – gorycz reportera, żal, wściekłość: „Nie mogłem tym ludziom pomóc, choć wtedy byli dla mnie najważniejsi na świecie. Zawsze mogę tylko podać informację o tym, co gdzieś z ludźmi się dzieje. Zbulwersować świat brzydkim obrazkiem. Żeby hamburger wypadł im z ręki. (…)

335 Ibidem, s. 348.
336 Ibidem, s. 140.

Tylko tyle mogę. Jeżeli komuś tym pomogę, to już na pewno nie im. Oni szansy nie mają"[337].

Fotoreporterzy robią zdjęcia, żeby pokazać światu to, co sami widzieli. A potem, po latach przychodzi czasem taki dzień, kiedy dziennikarz stwierdza, że „z fotografa zmienia się w zawodowego voyera i często sam siebie za to nienawidzi"[338], jak zauważył John G. Morris w swojej historii fotografii prasowej. Jej ważny rozdział zapisał Don McCullin, który na wojnach spędził pół wieku. Zrezygnował po tym, jak w Bejrucie rzuciła się na niego z pięściami kobieta, której zrobił zdjęcie, kiedy biegła na miejsce zbombardowanego domu. Reporter wrócił do Anglii i już nigdy nie wyjeżdżał.

3.7. Duchy

„Na wojnie na każdym kroku towarzyszyło mi poczucie winy – mówi Don McCullin. Winy, że ja mogłem odejść, a drugi człowiek umierał z głodu albo został zamordowany na moich oczach. I mam dość tego poczucia winy. Jestem zmęczony ciągłym powtarzaniem sobie: ja nie zabiłem tego człowieka na zdjęciu, nie zagłodziłem tego dziecka. Dlatego chcę fotografować krajobrazy i kwiaty". Nastepnie ten wielokrotny laureat World Press Photo dodaje: „Skazuję siebie na pokój. *I'm sentencing myself to peace*". Ale zdjęcia, które teraz robi, wciąż przypominają fotografie wojenne. Jedno z nich przedstawia czarnego wróbelka umierającego na białym śniegu, co zdaniem Amy Eldon nie różni się niczym od zdjęć z Kambodży czy Wietnamu[339]. Don McCullin mówi,

337 Ibidem, s. 138.

338 J. Morris, *Zdobyć zdjęcie. Moja historia fotografii prasowej*, Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 2007, s. 20.

339 M. Hodalska, *Etyczne problemy w pracy korespondenta wojennego*, op. cit., s. 52.

że mieszka w domu pełnym wspomnień i duchów. W nocy duchy zabitych i rannych wychodzą z albumów, „spotykają się i rozmawiają”[340].

Krzysztof Miller czuł podobnie: „Oni wraz ze mną zaczynają się bujać. Oni, ci, których widziałem, ale których już więcej nie zobaczę. Którzy zostali tylko w mojej głowie i na celuloidzie taśmy fotograficznej. Spikselowani na ekranie komputera. (…) Bujają się duchy innych, których nazwisk już nie pamiętam albo których nigdy nie znałem. Którzy ugrzęźli w mojej pamięci jak w bagnie”[341]. Na tę ostatnią wojnę Krzysztofa Millera nie wysłała redakcja, ale jego własna pamięć. I nie mógł tej wojny zrozumieć człowiek, do którego nigdy nie strzelali.

Traumy reporterów wojennych nie zrozumieją ci, którzy nigdy leżeli pod ostrzałem i nie musieli w krwawiących uszach szukać dowodu, że ciągle jeszcze żyją. Krzysztof Miller wiedział, że w Warszawie, na Mokotowie ludzie spieszą się do domów, aby w niewojennej rzeczywistości „pochłonąć wiadomości, a najlepiej niusy. Oburzyć się jednymi, a wzruszyć drugimi. Szurnąć kapciem i gdy te niusy ich nie dotyczą – wyluzować”[342]. Reporter mający przed oczami obrazy, których żadna redakcja nigdy nie pokaże, nie potrafi się wyluzować.

> *„Marquez miał w Madrycie żonę i dwie córki, które widywał przez miesiąc w roku i po dwudziestu dniach tego miesiąca stawał się tak nieznośny, że własna rodzina radziła mu wsiąść w samolot i jechać na jakąś wojnę”*[343].

340 M. Hodalska, *Korespondent wojenny…*, op. cit., s. 67.
341 K. Miller, *13 wojen i jedna. Prawdziwa historia reportera wojennego*, op. cit., s. 346.
342 Ibidem, s. 225.
343 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 83.

3.8. Dlaczego nic nie rozumiecie?

Trudno wrócić do domu, gdzie wszystko wydaje takie banalne i trywialne, pisał Chris Hedges w przedmowie do książki A. Feinsteina *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War*. Na wojnie zmysły są wyostrzone, kolory jaskrawsze. Nie ma przeszłości ani przyszłości[344]. Reporterzy wojenni są boleśnie świadomi kontrastu między intensywnością życia w strefie konfliktu zbrojnego a przyziemną egzystencją w spokojnym świecie[345], który zostawiają na lotnisku.

W świecie pokoju i dobrobytu, w bezpiecznych i ciepłych mieszkaniach są wygodne łóżka, sklepowe półki uginają się pod ciężarem towarów, ludzie śmieją się beztrosko. Mówią o płaceniu rachunków za prąd, przycinaniu trawnika, a ich problemy w zestawieniu ze śmiercią i walką o przetrwanie wydają się irytująco trywialne[346]. Kamerzysta brytyjskiej telewizji opowiada: „Wracam z Bośni i ktoś mnie zaprasza na przyjęcie. A ludzie tam gadają o samochodzie Berniego albo o nartach w Szwajcarii, a ja czuję, jak bardzo do nich nie pasuję. Siedzę tam i myślę: jak wy nic nie wiecie o prawdziwym świecie. Doszło do tego, że nie chciałem widzieć tych ludzi, a oni byli moimi przyjaciółmi, rozumiesz? Nawet teraz. W ostatni weekend też mnie zapraszali. Nie poszedłem, nie chciałem"[347].

Post-traumatic stress disorder oznacza nie tylko lęk i depresję, ale i poczucie bolesnego wyobcowania, nieprzystosowania do świata, który nie zna potwornego, paraliżującego strachu, będącego udziałem cierpiących na PTSD. Jeden z reporterów mówił: „Miałem obrzydzenie do siebie. Czułem, że użalam się nad sobą"[348]. Nie chciał spotykać się z ludźmi, nie chciał wychodzić z domu. Kiedy partnerka wyjeżdżała

344 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…*, op. cit., s. X.
345 Ibidem, s. 33.
346 Ibidem, s. 34.
347 Ibidem, s. 33.
348 Ibidem, s. 28.

na weekend, zamykał się i pił. „Stałem się odludkiem, nadpobudliwym, hiperczujnym”[349].

Fotoreporter Jerome Delay wrócił z Sarajewa do Londynu. W drodze z lotniska do hotelu warknął na taksówkarza: „Zamknij się, bo mi się nie chce gadać”. Było ciemno. Padało. Opowiadał Feinsteinowi: „I jedziemy przez te przedmieścia do centrum, a ja widzę ludzi, którzy nie biegną. I te sklepy. Te wszystkie sklepy… Jedzenie. Wszędzie jedzenie. Przytłaczająca ilość rzeczy. To było prawie nienormalne, to było obrzydliwe. (…) Moja normalność to był brak bieżącej wody, uciekający ludzie i strzały. Do tego się przyzwyczaiłem. To było moją rzeczywistością. Pojechałem do hotelu i spędziłem tam dwa dni, nic nie robiąc. Nie spotykałem się z nikim. A potem pojechałem do domu. Nauczyłem się, żeby nie wracać z wojny od razu do domu. Bo jak to robiłem, nie było dobrze”[350].

Dla europejskich dziennikarzy wojna na Bałkanach była dosłownie na progu ich świata. Mogli rano być w Sarajewie, a po południu z powrotem w domu. Samolotem to zaledwie parę godzin. Czasowa bliskość Londynu, Paryża czy Madrytu do miejsca krwawych czystek etnicznych zwiększała poczucie nierealności[351] i sprawiała, że ci, którzy przekraczali granicę wojny i pokoju, znajdowali się na granicy obłędu.

Słynny fotograf Tom Stoddart, który uwiecznił Aleję Snajperów, wspominał, że najdziwniejsze było właśnie to, że Sarajewo leżało tak blisko Londynu: „Na lotnisku Heathrow ludzie przechodzą obok ciebie, niosąc narty albo walizki, bo jadą właśnie na wakacje na Karaibach, a ty chcesz krzyczeć: Dlaczego nic nie rozumiecie?! Stajesz się okropnym gościem na przyjęciach. (*You become a terrible dinner guest*)”[352].

349 Ibidem, s. 29.

350 Ibidem, s. 34.

351 Ibidem, s. 35.

352 T. Stoddart, cyt. za: *The shot that nearly killed me: War photographers – a special report,* „The Guardian”, 18.06.2011, https://www.theguardian.com/media/2011/jun/18/war-photographers-special-report, dostęp: 19.8.2017.

W książce *The Painter of Battles* Arturo Pérez-Reverte wyrażał te same uczucia, które były udziałem wielu specjalnych wysłanników powracających ze strefy konfliktu do ludzi żyjących w pokoju: „Słuchałem ich i myślałem: Oni nie rozumieją? Czym jest przebita opona, dziurawa pończocha czy rachunek za telewizję? Rozumiesz, o czym mówię?”[353].

Czy rozumiesz, o czym mówię? – upewniają się często reporterzy wojenni, którzy czasem jak James Nachtway życzą swoim bliskim i dalekim znajomym: „Mam nadzieję, że najgorsza rzecz, jaka im się kiedykolwiek przytrafi, to to, że ich taksówka nie przyjedzie na czas czy coś podobnego”[354].

Na Terytorium Komanczów „nie ma postojów taksówek ani telefonów, ani ciepłej wody, ani stacji benzynowych. Nie ma otwartych sklepów ani świateł na skrzyżowaniach, ani policjantów, i jeszcze strzelają do ciebie”[355]. Fotograf Jerome Delay wspomina: „Pamiętam, jak z Sarajewa rozmawiałem przez telefon z żoną i ona mi mówi: o, mamy duży problem, zepsuła się pralka. Ja jej na to: Kochanie, wybacz, ale przez dwa i pół miesiąca nie miałem tu bieżącej wody. Więc nie wiem, może kup nową pralkę albo wezwij fachowca, żeby to naprawił. Nie obchodzi mnie pralka. Zrozumiałem potem, że to też źle powiedziałem, bo ich świat jest ważny”[356]. Problem w tym, że ich problemy są irytująco prozaiczne z perspektywy zasypanej piwnicy pod ostrzałem.

Korespondenci wojenni mają często poczucie winy, że nie potrafią rozmawiać z tymi, których kochają; winy, że nie potrafią pomóc tym, którzy umierają na ich oczach. Greg Marinovich, laureat Pulitzera

353 A. Pérez-Reverte, *Painter of Battles*, s. 111. Cyt. za: M. Hodalska, *Stories of Fear, Horror and Terror: The Price that the Storytellers Pay*, [w:] M. Callaghan, K. Davis (red.), *Cultural Experiences of Fear, Horror and Terror,* Inter-Disciplinary Press, Oxford 2016, s. 152.

354 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 36.

355 A. Pérez-Reverte, *Terytorium Komanczów*, op. cit., s. 115

356 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 35.

w 1990 roku za zdjęcie płonącego mężczyzny katowanego maczetą, powiedział, że ulgę poczuł wtedy, kiedy został ranny. „Zawsze wychodziłem bez szwanku, a relacjonowałem tyle konfliktów. Wreszcie poczułem ulgę, że w końcu spłaciłem mój dług wobec tego, co fotografowałem”[357]. Greg Marinovich został ranny 4 razy. Jao Silva stracił nogę, kiedy wszedł na minę w Afganistanie. Ale żyją. Napisali wspomnienia o tych, którzy wraz z nimi tworzyli Bang Bang Club: Ken Osterbroek został zabity, Kevin Carter popełnił samobójstwo po tym, jak po otrzymaniu Pulitzera za zdjęcie dziewczynki i sępa, został nazwany sępem[358]. Zostawił krótki list, w którym pisze, że prześladują go obrazy śmierci, trupów, głodnych lub rannych dzieci i zadowolonych szaleńców[359].

Allan Little z BBC mówił: „Nie oszukuj się, myśląc, że możesz rok po roku przechadzać się po wojnach innych ludzi i nie będziesz nimi dotknięty w jakiś sposób”[360].

3.9. Załamanie nerwowe przy stanowisku odprawy nr 20

Reporter, który wrócił z Zairu, został zaproszony na przyjęcie: „Rzuciłem tylko walizki i pojechałem na to weekendowe party z balonami. Jeden balon pękł, a ja już leżałem na podłodze, zanim zorientowałem się, co się stało. Ludzie wiedzieli, że wróciłem z frontu. Ale kelnerowi wydawało się to takie zabawne, że zaczął przebijać inne balony, żeby zobaczyć moją reakcję. Skoczyłem na niego z pięściami, a on nie wiedział, o co chodzi. Trzech moich kumpli mnie powstrzymało

357 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 16.

358 Piszę o tym więcej w swoim artykule ‘*Passengers in Charon’s Boat*’: *Reporters Covering Real-life Horror, Fear and Terror,* op. cit., s. 22-23.

359 Ibidem,, s. 23.

360 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 45.

i wyprowadziło za drzwi. To ważne, żeby mieć przyjaciół, którzy rozumieją twoją sytuację”[361]. Doświadczenia korespondentów wojennych przekraczają czasem każdą znaną w psychologii skalę pomiaru stresu[362].

Publiczne załamanie nerwowe przeżył też m.in. kamerzysta ITN Jon D. Steele na lotnisku Heathrow, w terminalu 4. Jego wspomnienia zatytułowane *War Junkie* (o wiele mówiącym tytule, który można by tłumaczyć jako „Ćpun wojny”) zaczynają się tak: „Uwaga pasażerowie, British Airways ma przyjemność ogłosić załamanie nerwowe Jona Denisa Steela przy stanowisku odprawy numer 20”[363].

Chris Hedges, autor książki War Is a Force That Gives Us Meaning, relacjonował kilkanaście konfliktów zbrojnych, m.in. wojnę domową w Salwadorze. Wracał do domu. Na lotnisku dostał szału i rzucił się na pracowników linii lotniczych KLM. Pobił się z nimi, a do Madrytu leciał z krwawiącym policzkiem (pracownik KLM bronił się długopisem). „Choroba wojny stała się moim udziałem”, przyznaje Hedges, a Anthony Feinstein przypomina, że nie mówimy tu o szalonym paparazzi z tendencjami psychopatycznymi, ale o szanowanym i nagradzanym dziennikarzu, wzorze cnót reporterskich. Hedges był wtedy zagranicznym korespondentem „New York Timesa”, laureatem Pulitzera, profesorem dziennikarstwa na New York University, absolwentem Harvarda… Dostał ataku furii na lotnisku, kiedy wracał z wojny, a załamanie nerwowe i bijatykę z pracownikami linii lotniczych przypłacił blizną[364].

361 Ibidem, s. 39.
362 Ibidem, s. 41.
363 Ibidem, s. 44.
364 Ibidem, s. 44.

3.10. Bestia

Chris Hedges przez wiele lat cierpiał na objawy stresu pourazowego. Z kolejnych wojen wracał do Bestii (*come home to the Beast*), jak nazywał media, dla których pracował. „Bestia rzadko kiedy była syta. Zawsze czekała na nowy punkt widzenia, nowy wariant zabijania i okaleczenia. Nazwy tych mrocznych miejsc i dalekich konfliktów niewiele mówią tym, którzy tam nie byli. Ale same te nazwy, ból oraz cierpienie, jakie przywołują, oplątują ściśle serca tych, którzy ocaleli”[365].

Wieloletni korespondent wojenny Chris Hedges po latach terapii unika wszystkich używek. Nie ogląda filmów pełnych przemocy. Koszmary są rzadsze, choć wracają, czasem kilka nocy z rzędu. Wtedy siedzi w ogrodzie z psem albo spaceruje nad rzeką. „Noszę w sobie duchy moich przyjaciół i kolegów, którzy zginęli. Pamiętam ich odwagę i pasję, mówi. Nie żałuję jeżdżenia na wojnę. Cierpienie niesie ze sobą wiedzę. Używam tej wiedzy, tej wściekłości, żeby rozwalić mit wojny i kłamstw, które słyszymy o heroizmie, chwale i honorze. Trwam. Chciałbym tylko, żeby Bestia zrozumiała”[366].

Bestia idzie naprzód, połykając kolejne newsy, konsumując ludzkie istnienia, taka jej natura, pisze Hedges. „Ale ci, którzy byli na wojnie, nie mogą zapomnieć. Zastygli w czasie (…) Bestia idzie dalej. Konsumuje nowych, młodych idealistów, którzy jadą na wojnę, żeby zmieniać świat i wracają do domu zdradzeni, naznaczeni obrzydliwym piętnem Kaina”[367].

365 Ibidem, s. IX.
366 Ibidem, s. XII.
367 Ibidem, s. IX.

3.11. Piętno Kaina

Anthony Loyd z londyńskiego „Timesa" był w Bośni, Chorwacji, Kosowie, Afganistanie, Nigerii, Syrii. Ale najgroźniejsza była Czeczenia, najbardziej szokująca. W oblężonym Groznym nie raz widział ludzi, których szczątki były „rozmazane na ścianach"[368]. Największe wrażenie zrobiła nam nim kobieta wymachująca urwaną nogą mężczyzny, którego ciągnęła na saniach. „W jej ręce jego noga. Duża noga, jeszcze z butem. Ona tak wymachiwała tą nogą i krzyczała do nas, tak blisko, jak ja teraz siedzę. Krzyczała i wymachiwała tą wielką pieprzoną nogą. A za nią były pozostałości po tym gradzie pocisków, który spadł na jej ludzi, 6, a może 7 osób rozerwanych na kawałki. Kawałki głowy, ręki, nogi, wszystkiego"[369].

Shell shock, zwany również nerwicą frontową lub nerwicą wojenną, to opisana po pierwszej wojnie światowej reakcja niektórych żołnierzy na psychiczny uraz spowodowany bombardowaniem lub ostrzałem. Dla Anthony'ego Loyda sześć lat po powrocie z Czeczenii wspomnienie tej strasznej sceny z Groznego było wciąż bardzo wyraźne. Widział wielu ludzi, którzy ginęli w konfliktach, ale wciąż widzi kobietę wymachującą nogą zabitego w czasie bombardowania[370].

Tego samego zimowego dnia w Groznym był również inny reporter, Jon Jones, fotograf wojenny z 15-letnim stażem. Dla niego również stolica Czeczenii okazała się „najstraszniejszym miejscem". Razem z innymi reporterami pojechali do szpitala, gdzie leżały ofiary rosyjskiego bombardowania jednej z czeczeńskich wiosek. W szpitalu Jones zobaczył dwie siostry. Starsza miała około 9 lat i była ciężko ranna, ale to młodsza sprawiła, że reportera „szarpnęło". Dziewczynka miała około 8 lat, nie była ranna, ale płakała krwią[371]. Hemolakria prawdopodobnie była

368 Ibidem, s. 9.
369 Ibidem.
370 Ibidem, s. 10.
371 Cyt. za: A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 11.

wynikiem wstrząsu spowodowanego bombardowaniem. Po policzkach ciekły jej strużki krwi.

Potem Czeczeni zabrali reporterów do gospodarstwa, które zostało zbombardowane. „Wzięli nas do małego pokoju i tam w łóżku było pełno szczątków dzieci. Było ich około ośmioro czy dziewięcioro pod tymi kocami. Były w kawałkach, dosłownie w kawałkach. Nie można tego kręcić. Nie można robić zdjęć. Nie można. Zrobiłem dwa zdjęcia na dowód, że tam byłem, żeby pokazać wydawcom, że tam byłem. Ale wiedziałem, że tego nigdzie nie pokażą. Nikt tego nigdy nie opublikuje… obraz, który w sobie noszę to głowa dziecka i koc. Odkryli koc i to, co zobaczyłem… to było jak… Nie, tego się nie da… Nie, zakryj to kocem”[372]. TO i obraz dziewczynki płaczącej krwią Jon Jones ma ciągle przed oczami.

Reporter wiedział, że nikt nie opublikuje jego zdjęć. „To obrazy niepublikowalne”. Feinstein zwraca uwagę, że media, łagodząc obrazy wojny, tonując zawartość relacji, „dogadzają wrażliwości widzów”, ale w ten sposób wypaczają obraz wojennej codzienności[373]. Aby zrozumieć, co robią reporterzy wojenni i czego doświadczają, „stonowane i ugrzecznione opakowanie newsów wojennych musi zostać zdarte”[374]. Zdaniem psychiatry, który w centrum zainteresowań stawiał zdrowie swoich pacjentów-dziennikarzy, wspomniane „zdarcie tej ugrzecznionej maski” jest konieczne. Opinie medioznawców dotyczące tego, co media powinny, a czego nie powinny pokazywać, relacjonując konflikty zbrojne, znaleźć można w wielu publikacjach[375], których autorzy krytykują

372 Ibidem, s. 11.

373 Ibidem.

374 Ibidem, s. 12.

375 Por. np. S.D. Moeller, *Compassion Fatigue: How the Media Sell Disease, Famine, War and Death*, Wydawnictwo Routledge, London 1999. B. Zelizer, *About to Die: How News Images Move the Public*, Oxford University Press, Oxford 2010. J. Taylor, *Body Horror: Photojournalism, Catastrophe and War*, Manchester University Press, Manchester 1998. D. Campbell, *Horrific Blindness: Images of Death in Contemporary Media*, „Journal for Cultural Research” 2004, vol. 8, nr 1, s. 55-74.

media za epatowanie cierpieniem. Odpowiedzią na zarzuty Feinsteina może być również kolejny rozdział, prezentujący problemy dziennikarzy, którzy regularne oglądają na ekranie komputerów obrazy „odarte z ugrzecznionego opakowania", a objawy PTSD mają równie często, co korespondenci wojenni.

Psychiatra Anthony Feinstein zrozumiał, jaką cenę płacą za swoją pracę korespondenci wojenni, kiedy trafiła do niego na terapię znana reporterka telewizyjna, która dwa tygodnie wcześniej straciła na wojnie bliskiego przyjaciela, a jej kamerzysta zginął na jej oczach. Alkohol i leki uspokajające nie pomogły, a frontowy lekarz odesłał ją do Kanady. Gdy przyjechała do Toronto, objawy wstrząsu na chwilę ustąpiły, ale tydzień po powrocie do domu poszła z rodziną do restauracji i dostała tam ataku paniki. Przez ostatnie dziesięć lat relacjonowała walki w strefach konfliktu na całym świecie, widziała śmierć kolegów, a dręczące obrazy nie dawały jej spać i normalnie żyć. Feinstein dzięki swej pacjentce odkrył, że badacze traumy ignorowali cierpienie psychiczne reporterów wojennych, którzy przecież są świadkami niewyobrażalnego okrucieństwa[376].

Allana Little'a, reportera BBC, ciągle dręczą wyrzuty sumienia z powodu śmierci jego kamerzysty. „Zamieniliśmy się autami. Wziąłem jego mały, zwykły samochód, a dałem mu mój opancerzony land rover. Serbskie działo przeciwpancerne rąbnęło w niego pół godziny potem… Rozsypałem się. Myślałem, że to moja wina. Czułem się winny, że żyję"[377].Osiem lat później pisał: „Zacząłem bać się nocy. Za dużo piłem"[378].

Jeremy Bowel był w Libanie i widział, jak kolega płonął na jego oczach: „Gdybym nie wysiadł z samochodu, zabiłby mnie ten sam pocisk. Zatrzymaliśmy się tam, bo ja powiedziałem: *zatrzymaj się*. A potem nie mogłem mu pomóc. I patrzyłem, jak się pali. (…) Nigdy nie miałem

T. Goban-Klas, *Media i terroryści. Czy zastraszą nas na śmierć?,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.

376 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 3-4.

377 Ibidem, s. 74.

378 Ibidem.

koszmarów, ale po tym każdej nocy widziałem, jak umierają moi przyjaciele – w snach każdy umierał. Zacząłem terapię”[379].

3.12. Psychoterapia. Przerwanie milczenia

Psychoterapię rozpoczął również David Loyn, wieloletni korespondent wojenny BBC, który w 1996 roku w Afganistanie widział, jak na ulicy dokonano egzekucji na mężczyźnie, który ukradł mu kamerę. „Na kolanach błagałem o jego życie i mówiłem policjantowi, żeby go nie zabijał”. Reporter nie umiał sobie poradzić z poczuciem winy i traumą tego dramatycznego przeżycia. Loyn był jednym z pierwszych dziennikarzy, którzy zdecydowali się poprosić o pomoc terapeutę.

U progu nowego tysiąclecia wiele się zmieniło. W latach 90. BBC wypracowało wewnętrzną politykę dotyczącą oferowania pomocy terapeutycznej swoim pracownikom[380]. Podobnie jak CNN, BBC i agencja Reutera stały się pionierami w zakresie udzielania pomocy psychologicznej dziennikarzom[381]. Największym orędownikiem terapii dziennikarzy został Chris Cramer, który kiedyś odmówił leczenia, gdy szefowie BBC proponowali mu psychoterapię.

Cramer był reporterem BBC, kiedy w 1980 roku został wzięty do niewoli jako zakładnik terrorystów w irańskiej ambasadzie w Londynie. Udawał zawał serca i to go uratowało. Ale po sześciu miesiącach zmagań z potwornym stresem, nie mógł już być reporterem. „Miałem przedziwną klaustrofobię, na którą nigdy wcześniej nie cierpiałem. Przez kilka lat nie mogłem wchodzić do windy. Nie chodziłem do kina, w restauracji siadałem zawsze blisko drzwi, przez wiele miesięcy każdego ranka,

379 Ibidem, s. 77.
380 Ibidem, s. 8.
381 Ibidem, s. 185.

zanim wsiadłem do auta, sprawdzałem podwozie samochodu. Byłem kłębkiem nerwów”[382]. BBC zaproponowało mu psychoterapię, ale odmówił. „Gdybym wtedy wiedział to, co wiem teraz, sam bym się zaciągnął do psychiatry”[383], mówi wieloletni korespondent wojenny, były szef CNN International, potem redaktor Reutera. Teraz Chris Cramer jest orędownikiem terapii i pomocy psychologicznej dla dziennikarzy, nie tylko wojennych.

Niektórzy reporterzy wojenni sami zmagają się z PTSD, depresją, uzależnieniem. Jeszcze parę lat temu rzadko proponowano im terapię. „To zaniedbanie, momentami zbliżone do lekceważenia problemu, jest częścią szerszej kultury macho w redakcji – pisze Feinstein, kultury milczenia, która historycznie spowija dziennikarską profesję, kiedy mówimy o zdrowiu psychicznym i innych problemach emocjonalnych, jak np. rozwody, dysfunkcyjne relacje itp. (…) Kultura macho pozwala zrozumieć nie tylko niechęć pracodawców do zapewnienia terapii pracownikom, ale też wyjaśnia, dlaczego wcześniej nie podejmowano badań nad traumą reporterów”[384].

3.13. Badania reporterów wojennych

Pierwsze badania reporterów wojennych Feinstein prowadził razem z Johnem Owenem i Nancy Blair. Wyniki kwestionariusza, w którym sprawdzali kryteria diagnostyczne PTSD, opublikowali w 2002 roku na łamach „American Journal of Psychiatry”. Zwracali tam uwagę, że skoro aż 28,6% dziennikarzy wojennych cierpi na PTSD, to liczba

382 F. Joelving, *When the news breaks the journalist: PTSD*, 2008, http://www.reuters.com/article/us-ptsd-reporter-idUSTRE6BG3NG20101217, dostęp: 17.7.2017.

383 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…*, op. cit., s. 7.

384 Ibidem, s. 182.

ta jest większa niż straumatyzowanych policjantów (7-13%), ale równa jest liczbie weteranów wojennych cierpiących na PTSD[385].

Potem Feinstein przeprowadzał lekarskie wywiady pogłębione z reporterami wojennymi, a ich owocem jest fascynująca książka *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War*, wydana w roku 2006. Feinstein zwraca uwagę, że ta profesja sprzyja milczeniu o problemach, tymczasem blisko jedna trzecia dziennikarzy, którzy relacjonują wojny, jest narażona na ryzyko PTSD w trakcie kariery zawodowej. W 2013 roku badał dziennikarzy w Meksyku[386], potem w Iranie[387] i prowadził ze swym zespołem badania porównawcze, których wyniki opublikował w 2016 roku. Korespondują one z odkryciami Anity D. Stuart[388], badającej dziennikarzy z Południowej Afryki. W obu przypadkach przeprowadzone strudia przypominają nam o tym, co zagraża lokalnym dziennikarzom w krajach niedemokratycznych czy też budujących dopiero demokrację. Nie trzeba być na wojnie, wystarczy relacjonować problemy np. w Iraku, gdzie reporter może być aresztowany (tego obawia się 41,2% badanych), torturowany (19,3%) napadnięty (10,5%), zastraszany (51,4%)[389]. Obawy te nie są bezpodstawne, a przypadki prześladowania dziennikarzy odnotowuje co roku Committee to Protect Journalists.

385 A. Feinstein, J. Owen, N. Blair, *A Hazardous Profession: War, Journalism, and Psychopathology,* „American Journal of Psychiatry" 2002, nr 159, s. 1573.

386 A. Feinstein, *Mexican Journalists and Journalists Covering War: A Comparison of Psychological Wellbeing,* „Journal of Aggression, Conflict, and Peace Research" 2013, nr 5, s. 77-85.

387 A. Feinstein, S. Feinstein, M. Behari, B. Pavisian, *The Psychological Wellbeing of Iranian Journalists: A Descriptive Study*, „*Journal* of the Royal Society of Medicien" 2016, nr 7(12) doi:10.1177/2054270416675560.

388 A. Marais, A.D. Stuart, *The Role of Temperament in the Development of Post-traumatic Stress Disorder among Journalists,* „South African Journal of Psychology" 2005, nr 35(1), s. 89-105.

389 A. Feinstein, S. Feinstein, M. Behari, B. Pavisian, *The Psychological Wellbeing*, op. cit.

Dane z Komitetu Ochrony Dziennikarzy pokazują, że prawie 90% prześladowanych z powodu swojej pracy pochodzi z takich krajów, jak Irak, Rosja czy Meksyk. „Nie mają PTSD, ponieważ nie są *po-*. Trauma to jest ich codzienne doświadczenie”[390], mówi Elana Newman z Dart Center for Journalism and Trauma.

Na uwagę zasługują też najnowsze badania Feinsteina i Stephena Starra, dotyczące emocjonalnych kosztów relacjonowania wojny domowej w Syrii[391]. 59 zachodnich dziennikarzy relacjonujących syryjską wojnę domową było objętych badaniem. Wykazało ono, że reporterzy w Syrii częściej niż inni byli przygnębieni, mieli objawy depresji, mówili o poczuciu braku własnej wartości, bezradności i myślach samobójczych[392].

Przywoływani już psychiatrzy Ochberg i Feinstein ubolewali nad tym, że reporterzy nie mają odpowiedniego szkolenia w zakresie relacjonowania traumatycznych wydarzeń. Policjanci, strażacy, żołnierze przechodzą wielomiesięczne szkolenia, które uczą ich, jak sobie radzić z tym, co zobaczą w pracy. Feinstein zwraca uwagę, że dziennikarze nie mają takiego przygotowania. Kończą uniwersytet, są wysyłani (albo sami się zgłaszają) do strefy konfliktu. Wracają i czasem już nie chcą jechać na wojnę. Pozostali są narażeni na wielokrotne, powtarzające się cykle niebezpieczeństwa pracy i bezpieczeństwa domu, doświadczając tych różnych rzeczywistości tak ekstremalnie, że jeden i drugi stan jest psychicznie wyczerpujący[393].

Na liczby można patrzeć i w ten sposób: *29*% reporterów wojennych cierpi na objawy PTSD, ale 70% nie, 76% nie ma depresji, 60% nie pije nałogowo[394]. Zawsze trzeba pamiętać, że dobre dziennikarstwo zależy

390 F. Joelving, *When the news breaks the journalist: PTSD*, op. cit.

391 A. Feinstein, S. Starr, *Civil War in Syria: The Psychological Effects on Journalists*, „Journal of Aggression, Conflict and Peace Research” 2015, nr 7 (1), s. 57.

392 Ibidem.

393 A. Feinstein, *Journalist Under Fire…,* op. cit., s. 30.

394 Ibidem, s. 87.

od zdrowych reporterów, a oni są ludźmi, którzy mają prawo do przeżywania emocji. Badania i edukacja są sposobem na przerwanie milczenia, przełamanie tabu zbyt częstego w kulturze macho.

Rozdział 4
Trauma redaktorów „na cyfrowej linii frontu"

> *„Codziennie widzę krew. Widzę krwawiące ciała codziennie i nie mogę o tym myśleć bez emocji. Nie mogę patrzeć na obcięte kończyny, nie myśląc O, mój Boże"*[395].

Można pomyśleć, że to słowa korespondenta wojennego lub człowieka będącego świadkiem kataklizmu. Nie. Ten dziennikarz agencji informacyjnej nigdy nie pracował poza europejską siedzibą swej redakcji. Doświadczenie, które opisuje, dotyczy wyłącznie makabrycznych obrazów, które regularnie „eksplodują na ekranie jego komputera", a trafiają tam przez social media[396].

Świadkowie tragicznych wypadków nagrywają telefonami komórkowymi krwawe szczegóły traumatycznych wydarzeń i zamieszczają je w sieci, na portalach społecznościowych albo wysyłają do redakcji, na Kontakt24 albo Twoje Info. Podobne platformy kontaktu z telewidzami otwarły wcześniej BBC, CNN i Fox News. W ślad za nimi inne telewizje i portale internetowe zachęcają odbiorców, aby dzielili się tym, co widzieli.

Eyewitness media – media naocznych świadków to jeden z najbardziej traumatycznych rodzajów treści generowanych

395 S. Dubberley, E. Griffin, H. Mert Bal, *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, Eyewitness Media Hub Report, 2015, s. 8. http://eyewitnessmediahub.com/uploads/browser/files/Trauma%20Report.pdf. W dalszych przypisach będę używała formy *Eyewitness Media Hub Report* w miejsce pełnego adresu bibliograficznego.

396 *Eyewitness Media Hub Report,* s. 8.

przez użytkowników sieci – *User Generated Content*, w skrócie UGC. Traumatyczne treści, dokumentujące tragiczne wydarzenia, zarejestrowane przez naocznych świadków przesłane są potem do redakcji lub umieszczane online.

4.1. Nowa kadra dziennikarska – rekruci na cyfrowym froncie

Szybki rozwój mediów społecznościowych i idący za nim wzrost liczby traumatycznych obrazów rejestrowanych przez naocznych świadków, którzy potem swe filmy i zdjęcia publikują w sieci, doprowadził do wyłonienia w redakcjach na całym świecie nowej kadry dziennikarzy. Ich zadanie polega na poszukiwaniu, weryfikowaniu i edytowaniu najbardziej przerażających obrazów, nagranych przez amatorów i często w wersji „bardzo surowej" zamieszczanych online[397]. W dużych redakcjach organizowane są często specjalne zespoły, które mają przeglądać niezliczone ilości amatorskich filmów i zdjęć, edytować je, ciąć i łagodzić ich wydźwięk tak, aby można je było potem pokazać w serwisie, programie dokumentalnym czy informacyjnym[398]. Obrazy ekstremalnej przemocy wciąż uznaje się za zbyt szokujące, aby można je było pokazać odbiorcom. Natomiast dziennikarze pracujący z tymi materiałami dzień w dzień, czasem po kilka godzin dziennie, narażeni są na zapośredniczoną traumę, która objawiać się może w lęku, depresji, PTSD, uzależnieniu od alkoholu[399].

397 Ibidem.

398 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, „Journal of the Royal Society of Medicine" 2013, nr 5(8), s. 1.

399 Ibidem, s. 3.

Do obowiązków dziennikarzy delegowanych do pracy z makabrycznymi materiałami, nagrywanymi przez naocznych świadków, należy oglądanie ogromnych ilości przerażających zdjęć przez cały dzień, każdego dnia, często bez ostrzeżenia o natężeniu traumatycznych treści zawartych w amatorskich filmach[400]. Są nieraz tysiące kilometrów od miejsca, gdzie wydarzyła się tragedia, ale widzą na ekranie komputera, jak urywa komuś nogi albo słyszą krzyki umierających – w wyniku zamachu terrorystycznego w którymś z europejskim miast, w strefach konfliktów zbrojnych, na terenach dotkniętych kataklizmem czy klęską żywiołową. Edytują obrazy, których nikt nie chciałby oglądać, a ich zadaniem jest właśnie oglądanie i weryfikacja materiałów, jakie w ostatnich latach stały się ważnym źródłem informacji[401].

Media o globalnym zasięgu codziennie publikują treści dostarczane przez naocznych świadków dramatycznych wydarzeń[402]. Agencje prasowe chętnie korzystają z materiałów nagrywanych przez amatorów na miejscu, gdzie są ich profesjonalne kamery lub gdzie ich kamer nie ma, a filmy naocznych świadków ilustrują pierwsze relacje[403]. Wiele redakcji stworzyło i rozbudowało specjalne zespoły dziennikarzy pracujących z drastycznymi materiałami UGC. Ale wpływ tego rodzaju treści na psychikę redaktorów, którzy zmuszeni są do oglądania ich w dużej ilości i przez kilka godzin dziennie, pozostawał bardzo długo poza polem zainteresowania naukowców[404].

400 Podobne zadanie mają pracownicy organizacjach humanitarnych. *Eyewitness Media Hub Report*, s. 8.

401 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, op. cit., s. 1.

402 C. Wardle, S. Dubberley, P. Brown, *Amateur footage: A global study of user-generated content in TV and online news output, Tow Center for Digital Journalism: A Tow/Knight Report* 2014, http://towcenter.org/wp-content/uploads/2014/04/80458_Tow-Center-Report-WEB.pdf, s. 30, dostęp: 12.10.2017.

403 *Eyewitness Media Hub Report*, s. 8.

404 Ibidem, s. 9.

Zmienił to dopiero Anthony Feinstein, ten sam psychiatra, który był pionierem badań korespondentów wojennych. W 2014 roku opublikował wraz z Blair Audet i Elizabeth Waknine przełomowe studium *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*. Utorowało ono drogę do badań na traumą dziennikarzy pracujących z materiałami realizowanymi przez użytkowników internetu. Badania 144 dziennikarzy, którzy skarżyli się na symptomy zapośredniczonej traumy, pokazały, że emocjonalnie wyczerpująca jest bardziej częstotliwość oglądania niż długość pracy z drastycznymi materiałami[405].

Feinstein przypomina, że dobre dziennikarstwo zależy od zdrowych dziennikarzy[406]. Tymczasem badania dowodzą, że oglądanie przerażających materiałów, zrealizowanych przez naocznych świadków traumatycznych wydarzeń, może prowadzić do urazów psychicznych, w tym m.in. symptomów charakterystycznych dla PTSD[407].

4.2. Trauma telewidzów i ich sny po zamachach relacjonowanych w mediach

Is Television traumatic? pytała Ruth E. Propper, która wraz z zespołem analizowała sny (uczestników kursu „psychologia snów", biorących w nim udział jesienią 2001 roku i zapisujących swe sny przed atakami z 11 września i tuż po nich) i poziom stresu odbiorców mediów oraz ich korelację z ekspozycją na medialne relacje z zamachów terrorystycznych. Okazało się, że osoby żyjące daleko od Nowego Jorku i Waszyngtonu doświadczały zwiększonego stresu ze względu na oglądanie zamachów

405 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, op. cit., s. 1.

406 Ibidem.

407 *Eyewitness Media Hub Report*, s. 4.

terrorystycznych w telewizji, a to miało wpływ na traumę odbiorców mediów, która znalazła odzwierciedlenie w ich snach[408].

Po traumatycznym wydarzeniu, ofiary tragicznych wypadków miewają sny, w których pojawiają się elementy (przedmioty, osoby lub miejsca) związane z dramatycznymi wypadkami[409]. Czy podobne sny mogą mieć ludzie, którzy tragiczne wydarzenia widzieli tylko w telewizji? Okazuje się, że tak[410].

W badaniach Ruth E. Propper, Roberta Stickgolda, Raeanny Keeley i Stephena Christmana, respondenci opisywali sny, w których widzieli ogień, dym, wysokie budynki, walące się budynki, strażaków, WTC, Nowy Jork, Pentagon. Śniło im się również, że lecą samolotem[411].

Pierwsze badania dotyczące snów pełnych dramatycznych obrazów po atakach z 11 września 2001 roku przeprowadzili Ernest Hartmann i Robert Basile[412] w 2003 roku. Natomiast zespół psychologów z Propper na czele potwierdził ich ustalenia, a skoncentrował się na tym, czy długość oglądania transmisji telewizyjnych wpływa na zmiany w treści snów.

Oglądanie medialnych relacji z 11 września wiązało się z podwyższonym stresem i traumą. Jennifer Ahern[413] i jej zespół w 2004 roku,

408 R.E. Propper, R. Stickgold, R. Keeley, S.D. Christman, *Is Television Traumatic? Dreams, Stress, and Media Exposure in the Aftermath of September 11, 2001*, „Psychological Science" 2007, vol. 18, nr 4, s. 334.

409 T.A. Mellman, D. David, V. Bustamante, J. Torres, A. Fins, *Dreams in the acute aftermath of trauma and their relationship to PTSD*, „Journal of Traumatic Stress" 2001, nr 14, s. 241-247.

410 R.E. Propper, R. Stickgold, R. Keeley, S.D. Christman, *Is Television Traumatic? Dreams, Stress, and Media Exposure in the Aftermath of September 11, 2001*, op. cit., s. 334.

411 Ibidem, s . 335.

412 E. Hartmann, R. Basile, *Dream imagery becomes more, intense after 9/11,* „Dreaming" 2003, nr 13, s. 61-66.

413 J. Ahern, S. Galea, H. Resnick, D. Vlahov, *Television images and probably post-traumatic stress disorder after September 11,* „The Journal of Nervous and Mental Disease" 2004, nr 192, s. 217-226.

na łamach „The Journal of Nervous and Mental Disease", ostrożnie stawiała tę hipotezę już w tytule studium: *Television images and probably posttraumatic stress disorder after September 11,* gdzie zwraca uwagę słowo *probably*. Badacze zauważali związek między oglądaniem relacji telewizyjnych i zmianami w treści snów, zaś badania Propper potwierdzają hipotezę, że relacje dziennikarskie oglądane w telewizji mają traumatyzujący efekt: każda godzina oglądania telewizji skutkowała wzrostem (od 5 do 6%) ilości snów zawierających elementy związane z zamachem terrorystycznym[414].

Psychologowie przypominają, że w sytuacji, kiedy często oglądanie telewizji zastępuje rozmowy z innymi ludźmi o tragicznych wydarzeniach, niepożądane konsekwencje traumatycznych obrazów mogą być wzmocnione. „W świetle tych ustaleń, nadawcy wiadomości mogą rozważyć, czy wielokrotne pokazywanie obrazów traumatycznych służy społeczeństwu"[415].

Anthony Feinstein również zwracał uwagę na badania Ruth E. Propper, chociaż nie do końca się z nimi zgadzał, twierdząc, że odbiorcy mediów mogli we wrześniu 2001 roku czuć zwiększone obawy o własne bezpieczeństwo, ale było to, jego zdaniem, napięcie przemijające[416], krótkotrwałe, a dane potwierdzają przejściową (*transient*) naturę stresu u telewidzów[417], którzy oglądali medialne relacje z zamachów terrorystycznych 11 września 2001 roku.

414 R.E. Propper, R. Stickgold, R. Keeley, S.D. Christman, *Is Television Traumatic?*, op. cit., s. 339.

415 Ibidem, s. 340.

416 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, op. cit., s. 4.

417 Y. Neria, G.M. Sullivan, *Understanding the mental health effects of indirect exposure to mass trauma through the media,* „The Journal of the American Medical Association" 2011, nr 306, s. 1374-1375.

4.3. Praca z traumatycznymi obrazami

Sytuacja dziennikarzy pracujących w redakcji, gdzie muszą oglądać codziennie przez wiele godzin traumatyczne obrazy, różni się od położenia korespondentów wojennych czy reporterów pracujących w terenie. Pracują w bezpiecznych warunkach, w cieple newsroomu, a tragiczne wydarzenia, które oglądają na ekranach komputerów, nie stanowią dla nich bezpośredniego zagrożenia życia. Jednak ekspozycja na obrazy śmierci, bólu, okaleczenia trwa nieustannie przez kilka miesięcy, a nawet lat, „ponieważ nie brakuje na świecie wciąż nowych okrucieństw"[418]. Okazuje się, że ten stały kontakt z porażającymi treściami może również prowadzić do objawów PTSD[419].

W roku 2010 Anke Weidman i Jenny Papsdorf badały 81 pracowników telewizyjnych newsroomów, których praca czasami wiązała się z oglądaniem drastycznych materiałów filmowych. Respondenci nie mieli objawów PTSD i badaczki stwierdziły, że „pracownicy telewizyjnych newsroomów nie wydają się grupą szczególnie narażoną na ryzyko problemów psychologicznych"[420]. Jednak badanie to przeprowadzono w 2010 roku i poprzedza ono postęp technologiczny, jaki dokonał się w ostatnich latach, doprowadzając do powstania traumatycznych treści typu UGC[421]. Zwracał na to uwagę Anthony Feinstein, który przekonywał, że długotrwałe oglądanie drastycznych materiałów, zrealizowanych przez naocznych świadków, może sprawić, że dziennikarze doświadczą objawów PTSD[422].

418 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, op. cit., s. 4.

419 Ibidem, s. 5.

420 A. Weidmann, J. Papsdorf, *Witnessing Trauma in the Newsroom Post Traumatic Symptoms in Television Journalists Exposed to Violent News Clips*, „The Journal of Nervous and Mental Disease" 2010, vol. 198(4), s. 8.

421 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence…*, op. cit., s. 1.

422 Ibidem, s. 3.

*Post-traumatic stress disorde*r występuje w rezultacie wydarzeń, które są „poza sferą normalnego ludzkiego doświadczenia i powodują intensywne uczucia przerażenia i bezsilności", na przykład u świadków morderstwa, gwałtu, strzelaniny, śmierci lub wypadku z udziałem dziecka[423]. PTSD rozwija się jako odpowiedź na przeżycie tego rodzaju traumatycznych wydarzeń.

Najnowsze wydanie podręcznika diagnostycznego zaburzeń psychicznych (DSM-V) Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychiatrycznego zostało zaktualizowane i od 2013 roku znajduje się w nim zapis, że PTSD może się rozwinąć za pośrednictwem oglądania filmów lub obrazów traumatycznych wydarzeń, jeśli te drastyczne obrazy są oglądane w związku z pracą. Doświadczenie wielokrotnego lub ekstremalnego narażenia na drastyczne szczegóły zdarzenia traumatycznego może prowadzić do objawów PTSD lub związanych z PTSD. Przy czym nie dotyczy to ekspozycji na obrazy drastyczne oglądane w filmach, mediach elektronicznych, telewizji, „chyba że ta ekspozycja jest związana z pracą"[424]. Używam słowa „ekspozycja", ponieważ w literaturze z zakresu psychotraumatologii „eskpozycja" na traumatyczne treści czy obrazy oznacza narażenie na kontakt z traumatycznymi treściami i w takim znaczeniu termin ten pojawia się w mojej książce.

Innymi słowy, oglądanie treści traumatycznych, będące częścią zawodowych obowiązków, może prowadzić do PTSD[425]. I właśnie to stwierdzenie Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychiatrycznego oraz niedawna aktualizacja kryteriów diagnostycznych (DSM-V) była

423 G. Dworznik, M. Grubb, *Preparing for the worst: Making a case for trauma training in the journalism classroom*, „Journalism & Mass Communication Educator" 2007, nr 62(2), s. 191-192.

424 Pisałam o tym w rozdziale pierwszym.

425 S. Dubberley, E. Griffin, H. Mert Bal, *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, *Eyewitness Media Hub Report,* 2015, s. 10. http://eyewitnessmediahub.com/uploads/browser/files/Trauma%20Report.pdf. W dalszych przypisach będę pisała samo *Eyewitness Media Hub Report*.

punktem wyjścia badań podjętych przez naukowców zgromadzonych wokół *Eyewitness Media Hub*.

4.4. Dziennikarze na cyfrowej linii frontu

W 2015 roku, w ramach międzynarodowego projektu badawczego *Eyewitness Media Hub*, przygotowany został raport zatytułowany *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, poświęcony zapośredniczonej traumie dziennikarzy, którzy pracują na „cyfrowej linii frontu".

209 respondentów z 48 krajów[426] i 38 wywiadów pogłębionych pozwoliło zrozumieć emocjonalne obciążenia „specjalnych wysłanników" delegowanych do pracy z traumatycznymi materiałami publikowanymi w sieci lub przesyłanymi do redakcji. Autorzy raportu piszą, że linia frontu nie ma już charakteru geograficznego. „Pojawił się nowy jej rodzaj – cyfrowy". Dziennikarze „na cyfrowej linii frontu" codziennie widzą więcej horroru niż ich koledzy pracujący w terenie i są narażeni na traumę zapośredniczoną i PTSD[427].

27% dziennikarzy pracuje z drastycznymi obrazami ponad 4 godziny dziennie, 22% dziennikarzy – ponad 6 godziny dziennie, a 52%

426 Kwestionariusz przygotowany przez badaczy z *Eyewitness Media Hub* wysłany został do dziennikarzy z 48 krajów: Afganistanu, Australii, Austrii, Belgii, Bułgarii, Birmy, Burundi, Kanady, Czadu, Demokratycznej Republiki Konga, Cypru, Danii, Egiptu, Francji, Niemiec, Hongkongu,Indii, Iraku, Irlandii, Izraela, Japonii, Jordanii, Kosowa, Liberii, Mali, Malty, Meksyku, Nepalu, Holandii, Pakistanu, Palestyny, Polski, Republiki Filipin, Kataru, Sierra Leone, Somalii, Południowej Afryki, Południowego Sudanu, Hiszpanii, Sri Lanki, Sudanu, Szwecji, Szwajcarii, Syrii, Tajlandii, Turcji, Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Ukrainy, USA, Wielkiej Brytanii.

427 *Eyewitness Media Hub Report*, op. cit., s. 5.

badanych dziennikarzy ogląda przerażające materiały nadesłane do redakcji kilka razy tygodniu[428].

40% reporterów wysłanych na „cyfrową linię frontu" powiedziało, że oglądanie przerażających filmów miało negatywny wpływ na ich życie osobiste, np. wpłynęło poważnie na ich negatywny obraz świata, czuli się wyizolowani, mieli koszmary, natrętne obrazy prześladowały ich na jawie i we śnie. Mówili o chorobach związanych ze stresem. Wielu respondentów zwracało uwagę, że wskutek zapośredniczonej traumy cierpi na PTSD. Niektórzy zrezygnowali z pracy, w której nie mieli wsparcia organizacyjnego[429]. Mówili, że rzadko czują się swobodnie, prosząc o pomoc swoich szefów. Tylko 35% nie czuło dyskomfortu, gdy prosili o pomoc w redakcji[430].

W poprzednim rozdziale pisałam o kulturze macho, która jest wielką przeszkodą na drodze do psychoterapii reporterów cierpiących w wyniku traumy, jaką relacjonowali lub przeżyli podczas wykonywania pracy. Wydaje się, że w mediach zagranicznych w tym względzie jest coraz lepiej. Badacze z *Eyewitness Media Hub* piszą, że w zachodnich redakcjach szefowie zespołów są coraz bardziej świadomi potencjalnego wpływu traumy na dziennikarzy i zwiększa się stopień ich zaangażowania w poszukiwanie sposobów łagodzenia efektu traumatycznych obrazów. Żaden kierownik redakcji nie lekceważył problemu zapośredniczonej traumy, jeżeli tylko dziennikarz schodził z cyfrowej linii frontu i mówił o swoich problemach[431].

Niewielka liczba redakcji zaczyna wprowadzać wzajemne grupy wsparcia w miejscu pracy, dba o wzmacnianie odporności psychicznej pracowników dzięki udostępnianiu im literatury czy zasobów internetowych (jakie znaleźć może np. na platformie Trauma Support, otwartej dla agencji Reutera), a także wdrażaniu praktyk rotacji pracowników,

428 Ibidem.
429 Ibidem, s. 5-6.
430 Ibidem, s. 7.
431 Ibidem.

tak aby mogli sobie zrobić przerwę od oglądania nadmiernej ilości drastycznych materiałów[432].

4.5. Trauma dziennikarzy na cyfrowym froncie

Trauma dziennikarzy pracujących na cyfrowym froncie ma wiele źródeł. W amatorskich filmach najgłębiej oddziałują na nich 1) dźwięki, np. płacz dzieci, nagrane wypowiedzi ostatnich słów, głos ludzi błagających o życie i krzyki umierających[433], oraz 2) zdjęcia i filmy, o których zawartości odbiorca nie był uprzedzony i nie mógł się przygotować na to, co zobaczy[434]. Wiele objawów (niechciane wspomnienia, koszmary senne, poczucie izolacji, dysocjacji, utraty zaufania i wiary w ludzi[435]) wiąże się z opisywaną ekspozycją na drastyczne treści. Podobnie liczne są mechanizmy radzenia sobie ze stresem, które niestety do najzdrowszych nie należą (nadużywanie alkoholu lub leków, aby wytłumić emocje po pracy, objadanie się, niewychodzenie z domu, izolowanie się od przyjaciół i kolegów).

Zdrowsze mechanizmy, np. poszukiwanie profesjonalnego wsparcia psychologicznego, rozmowa z kolegami i rodziną, wypłakanie się, czarny humor, oglądanie pozytywnych obrazów, oglądanie głupich programów w telewizji[436], pozwalają lepiej poradzić sobie z traumą oglądania przerażających materiałów przesłanych przez naocznych świadków, które zamieniają czasem część newsroomu w cyfrową linię frontu.

Choć pracownicy redakcji, zwłaszcza telewizyjnej, zawsze byli narażeni na niepokojące materiały filmowe i makabryczne obrazy, nagrane

432 Ibidem.
433 Ibidem, s. 6.
434 Ibidem.
435 Ibidem, s. 10.
436 Ibidem, s. 6.

przez profesjonalnych kamerzystów, jednak nie było ich tyle i poddane były wcześniejszej edycji[437]. Natomiast dzisiaj dziennikarze są „bombardowani przez cały dzień przerażającymi materiałami nagranym przez amatorów. Makabryczne filmy i pliki eksplodują na ekranach ich komputerów w ilości i z częstotliwością, która często znacznie przekracza okropności, jakie widzą korespondenci relacjonujący horror z rzeczywistej linii frontu"[438].

89% badanych dziennikarzy pracuje z amatorskimi nagraniami kilka razy w tygodniu[439], a 22% ma z nimi do czynienia więcej niż 6 godzin dziennie[440]. Patrzą na horror. „Zdjęcia urwanych kończyn, martwe ciała, następstwa eksplozji i ataków", „dzieci z pustymi czaszkami, głowy przepołowione wybuchem", „dziewięcioro dzieci wysadzonych w powietrze w samochodzie" – oto przykłady drastycznych obrazów. „Anatomia mężczyzny, któremu obcięto głowę, jest niemal niemożliwa do zrozumienia"[441], mówił jeden z dziennikarzy pracujących na cyfrowej linii frontu.

Doświadczony redaktor naczelny w agencji prasowej opowiada: „Przez te filmy amatorskie jesteśmy świadkami dużo większej liczby [dramatów] i oglądamy materiały wizualnie intensywniejsze niż te, które widział zahartowany przez wojnę kamerzysta siedzący w Sarajewie w połowie lat dziewięćdziesiątych. Bo to spada na ciebie zewsząd – [w redakcji] nawet bardziej niż, dajmy na to, w Jerozolimie. Byłem tam, gdy trwała intifada i [w redakcji widzieliśmy] części ciał, ale teraz jest tego o wiele więcej"[442].

437 A. Weidmann, J. Papsdorf, *Witnessing Trauma in the Newsroom Post Traumatic Symptoms in Television Journalists Exposed to Violent News Clips*, op. cit.

438 *Eyewitness Media Hub Report*, s. 16.

439 Ibidem, s. 17.

440 Ibidem, s. 18.

441 Ibidem, s. 16.

442 Ibidem, s. 19.

Amatorskie nagrania naocznych świadków przedstawiają często najtragiczniejsze momenty i najbardziej drastyczne szczegóły tragicznych wypadków czy ataków. Jeszcze 10 lat temu sytuacja była inna. Profesjonalny kamerzysta filmował następstwa zamachu często dopiero ok. 30 minut po tragicznym zdarzeniu. A dziś amatorzy na miejscu zbrodni i dramatu filmują wszystko na smartfonach. „Jest tak wiele ujęć, że po prostu nie można uniknąć zobaczenia najgorszych rzeczy w redakcji", mówił szef zespołu w agencji prasowej, który kiedyś jako producent pracował w terenie. Wspomina: „Kilka lat temu (…) docieraliśmy na miejsce jakiś czas po tragicznych wypadkach. Wtedy mój kamerzysta mógł jeszcze »edytować w kamerze«. Wiedział, czego i tak nie pokazaliby na antenie. Potem podczas edycji przeglądaliśmy materiał po raz drugi i wtedy dopiero film przesyłany był do Londynu. Teraz amatorzy filmują natychmiastowe skutki dramatu"[443]. To ogromne wyzwanie dla mediów i szefów redakcji. Dzięki relacjom naocznych świadków mają niepowtarzalny materiał dziennikarski, ale z drugiej strony muszą chronić przed zapośredniczoną traumą i PTSD swoich pracowników[444], którzy ten „surowy" materiał edytują.

Respondenci mówili, że oglądanie drastycznych obrazów było traumatyczne:

- kiedy nie spodziewali się czegoś strasznego;
- kiedy musieli je oglądać wielokrotnie;
- kiedy szukali jakiegoś makabrycznego filmu, który potem i tak nie został wykorzystany na antenie albo w innych materiałach dziennikarskich;
- gdy treść przypominała im doświadczenia osobiste lub jakoś się z nimi łączyła;

443 Ibidem, s. 20.
444 Ibidem.

- gdy dźwięk w filmie zawierał odgłosy ludzkiego cierpienia, takie jak krzyki rannych i umierających lub prośby ludzi błagających o życie[445].

„Myślisz: widziałem właśnie pieprzony film, jak kogoś zabijają, i masz poczucie zakłopotania i wstydu"[446]. Wielu dziennikarzy mówiło właśnie o poczuciu winy i wstydu, że odczuwają zdenerwowanie lub odmawiało sobie prawa do odczuwania bólu z powodu oglądania drastycznych filmów[447]. Czym bowiem jest ich zdenerwowanie wobec bólu tych ludzi, których widzą – czy na ekranie, czy na wyciągnięcie ręki? Oto dylematy reporterów relacjonujących traumatyczne wydarzenia.

Zdaniem psychologów w dziennikarskim fachu poczucie winy znajduje się między doświadczeniem lub byciem świadkiem traumy a objawami stresu pourazowego[448]. O poczuciu winy mówi wielu reporterów, którzy bezradnie relacjonowali dramat, a nie mogli w nim pomóc. Wskazują też na to liczni dziennikarze, którzy na cyfrowej linii frontu odmawiali sobie prawa do współodczuwania traumy, bo to nie zdarzyło się im lub postrzegali, że to ich koledzy w terenie, a nie oni, byli bardziej narażeni na traumę[449]. Doświadczenie redaktorów na cyfrowej linii frontu wyraził jeden z nich:

> *„Patrzę na to codziennie albo patrzę na to regularnie. Patrzę na to późno w nocy, patrzę na to, jak otwieram oczy rano. Nie możesz tego ciągle robić bez konsekwencji"*[450].

445 Ibidem, s. 21.
446 Ibidem.
447 Ibidem.
448 T. Browne, M. Evangeli, N. Greenberg, *Trauma-related guilt and post-traumatic stress among journalists,* „Journal of Traumatic Stress" 2012, nr 25(2), s. 209.
449 *Eyewitness Media Hub Report*, s. 30.
450 Ibidem, s. 24.

37% dziennikarzy twierdziło, że praca z makabrycznymi obrazami miała fatalny wpływ na ich życie osobiste. Wielu przyznawało otwarcie, że zdiagnozowano u nich PTSD. Wspominali też o długich zwolnieniach lekarskich[451]. „W ciągu ostatniego roku straciłam 20 kilogramów. To wszystko przez stres psychiczny. Za dużo o tym myślę"[452].

Respondenci mówili koszmarach, niechcianych wspomnieniach, depresji, dysocjacji, odosobnieniu, atakach paniki, chorobach związanych ze stresem, obawie przed pójściem do pracy i strachu przed tym, co mogą zobaczyć tego dnia[453].

Dziennikarze pracujący na „cyfrowej linii frontu" zaznaczali, że nie da się zostawić tej pracy i stresu w redakcji. Makabryczne obrazy „wypełniały głowę" i prześladowały ich po pracy. Czuli też bolesną izolację: „Chciałabym o tym mówić, ale ludzie naprawdę nie chcą słuchać na przykład o ludobójstwie. Czuję się odosobniona. Ludzie nie mogą zrozumieć mojej pracy. To jest tak bardzo izolujące". Regularna konfrontacja ze śmiercią zbyt często to czasem za dużo[454]. Redaktorzy pracujący z makabrycznymi obrazami czują się niezrozumiani, a „musi ktoś zrozumieć, jak te materiały wpływają na ludzi"[455], skarżyli się psychologom, mówiąc, jak bardzo praca zniszczyła ich obraz świata.

Pracownik agencji prasowej, delegowany do pracy z drastycznymi filmami, zapewnia: „Nigdy bym nikomu nie życzył, żeby przechodził przez to, co ja przeszedłem. Nie spałem, bardzo schudłem. Było tak źle, że miałem krwotoki z nosa. Nie dbałem o siebie"[456]. Fotoedytor dostrzega, jak wielu jego kolegów odeszło z pracy, jak wielu cierpi na depresję. „Wielu nie może spać, jeść, są ciągle wściekli, przygnębieni"[457].

451 Ibidem, s. 32.
452 Ibidem, s. 34.
453 Ibidem, s. 33.
454 Ibidem.
455 Ibidem.
456 Ibidem, s. 34.
457 Ibidem.

4.6. Film na 5 piw

Pewien redaktor mówił o „filmie na 3 piwa" albo „na 5 piw", kategoryzując drastyczne materiały. „Stwardniej albo się odłącz" – ta zasada obowiązywała przez lata[458]. Fred Fedler, który analizował strategie radzenia sobie ze stresem w newsroomie, pisał o tym, jak często dziennikarze nadużywali alkoholu, aby zdystansować się od pracy, a czasem odchodzili z zawodu[459]. Badacze z *Eyewitness Media Hub* również rozmawiali z wieloma utalentowanymi pracownikami, którzy porzucili kariery, ponieważ po prostu nie mogli sobie poradzić z traumą powodowaną przez oglądanie drastycznych materiałów[460]. Byli i tacy, którzy mówili: „Walczę dalej, zakopuję się głębiej w pracy. Praca pomaga mi zapomnieć o pracy. Wiem, że to nie jest zdrowe!"[461].

Koncentracja na pracy i jej technicznych aspektach podczas weryfikacji materiałów, jak również pewien stopień dysocjacji, jest mechanizmem obrony przed negatywnymi konsekwencjami oglądania traumatycznych obrazów przez wiele godzin. Wyjaśnia to jeden z redaktorów: „Kiedy oglądam zabójstwo, wcale nie jestem zblazowany, ale pojawia się pewien rodzaj odłączenia. Skupiam się na technicznej pracy, którą muszę zrobić. Ale to mnie uderza później. Na przykład strzały w »Charlie Hebdo« i wideo z zastrzelonym policjantem – miałem do tego naprawdę techniczne podejście. Skupiłem się na tym, że musimy natychmiast zweryfikować materiał... Ale później zdałem sobie sprawę, jakie to było straszne"[462].

458 F. Fedler, *Insiders' stories: Coping with newsroom stress: An historical perspective*, „American Journalism" 2004, nr 21(3), s. 92.

459 Ibidem.

460 *Eyewitness Media Hub Report*, s. 10.

461 Ibidem, s. 35.

462 Ibidem, s. 36.

4.7. Dźwięk przebija kuloodporną szybę

Traumatyczny charakter mają obrazy, które pozwalają na identyfikację z ofiarami przemocy albo coś dziennikarzowi przypominają, np. „znam to miejsce, byłam tam, a teraz je widzę”[463]. Traumatyczny okazuje się wpływ dźwięku. Fotoedytor w agencji informacyjnej mówił: „To, co najbardziej mnie rusza, to, gdy słyszę krzyczących ludzi. Jak te amatorskie nagrania Etiopczyków zamordowanych [przez ISIS] w Libii – słychać ich ostatnie słowa, gdy byli zabijani. To było straszne. Uważam to za trudniejsze, niż kiedy na ekranie widzę, jak do kogoś strzelają, ale bez dźwięku”[464].

Prawie wszyscy respondenci zwracali uwagę na szczególnie traumatyzującą rolę dźwięku. Sprawia on, że amatorska relacja staje się bardziej realna i makabryczna. Słuchanie odgłosów przemocy, ostatnich słów ofiar, ludzi błagających o życie lub ich krzyków, kiedy umierają – te przeżycia intensyfikowały traumatyczny wpływ, a dźwięk dziennikarze uznali za „tak samo straszny lub nawet gorszy niż bycie świadkiem samej przemocy”[465]. Fotoedytor mówi: „Film z jordańskim pilotem był okropny, bo usłyszałem, jak krzyczy... Krzyki były przerażające, a potem słyszałem jego wrzask jeszcze przez kilka tygodni. (…) Musiałem obejrzeć ten materiał cztery razy, aby go zweryfikować. Wyłączyłem dźwięk po pierwszym razie, ponieważ nie mogłem tego znieść”[466].

Właśnie słuchanie dźwięku tylko raz albo oglądanie filmu bardzo cicho stanowią, jak podkreślali respondenci, dwa mechanizmy radzenia sobie w pracy z makabrycznymi materiałami przesyłanymi do redakcji albo umieszczanymi w sieci. Dziennikarz pracujący z amatorskimi

463 Ibidem, s. 28.
464 Ibidem, s. 29.
465 Ibidem.
466 Ibidem.

filmami mówi: „Kiedy klikam na link, mam słuchawki zdjęte z uszu, a dźwięk ustawiony na niskim poziomie"[467].

Podobnie jak dźwięk, również brak ostrzeżenia o zawartości materiału sprawia, że doświadczenie pracy z nim jest bardziej traumatyczne. Jeden redaktor naczelny wyjaśnił: „Jeśli pojawia się ostrzeżenie dotyczące tego, co masz zobaczyć, możesz się na to przygotować, uzbroić jakoś"[468]. Drugi dodawał: „Ważne, żeby zdążyć się mentalnie przestawić i umieścić przed sobą kuloodporną szybę, zanim zaczniesz to oglądać"[469]. Czasem oprogramowanie komputerowe umożliwia oznaczanie treści drastycznych za pomocą ostrzeżenia, co bardzo się przydaje, bo może ochronić kolegów w redakcji[470].

Równie ważna pozostaje kwestia późniejszego wykorzystania w dziennikarskich materiałach traumatycznych przekazów, które musieli przeglądać redaktorzy wysłani na cyfrowy front. „Czuję się bardziej przygnębiony, kiedy przechodzę przez wiele makabrycznych amatorskich filmów, a one nigdy nie są używane"[471]. Zdecydowana większość respondentów mówi o potrzebie konkretnych przyczyn oglądania traumatycznych ujęć. Chcą wiedzieć, że ich praca ma sens, ponieważ trudno jest im przedzierać się przez wiele godzin bólu na ekranie, jeśli potem redakcja nie wykorzysta materiału, który przeglądali i edytowali[472].

467 Ibidem, s. 30.
468 Ibidem, s. 22.
469 Ibidem, s. 23.
470 Ibidem, s. 23.
471 Ibidem, s. 26.
472 Ibidem.

4.8. Dobre praktyki w organizacji pracy

Respondenci mówili też o dobrych praktykach w organizacji pracy w newsroomie. Jedną z nich jest na przykład wprowadzenie rotacji pracowników. Tydzień lekkich (*soft*) newsów, a potem tydzień ciężkich (*hard*) – pracownicy wymieniali się tak, aby redaktorzy pracujący z traumatycznymi obrazami mogli odpocząć. Oprócz tygodniowej przerwy, do zaobserwowanych zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem należą m.in.: oczyszczający płacz, czarny humor, rozmowa z kolegami, patrzenie na pozytywne obrazy, czytanie lekkich powieści, oglądanie głupich programów i filmików o zwierzętach[473].

Dziennikarze biorący udział w badaniach przyznawali, że po pracy nie mogą już czytać ani oglądać treści pełnych przemocy. Nie potrafią też śledzić wiadomości, a niechęć do tego przypisywali właśnie kontaktom z drastycznymi materiałami w pracy[474]. Terapeuci radzą, aby po pracy wyłączyć telefony komórkowe, wyciszyć wszystkie powiadomienia, nie korzystać z sieci.

Aby poradzić sobie ze stresem, badani dziennikarze często angażowali się w aktywności, które dają im poczucie kontroli. Na przykład jeden z nich mówił o pracy w ogrodzie: „Ogród da się uporządkować, to zadanie da się zrealizować, a to pomaga sobie radzić z poczuciem bezradności, które jest, myślę, podstawą traumy"[475].

Dziennikarze pracujący na cyfrowej linii frontu skarżyli się, że na uniwersytetach brakuje edukacji w zakresie tego, jak radzić sobie ze stresem wynikającym z oglądania traumatycznych materiałów przez kilka godzin non stop. Absolwenci różnych uniwersytetów na świecie narzekali, że nikt ich nigdy nie uczył zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem i dbania o siebie[476].

473 Ibidem, s. 36.
474 Ibidem.
475 Ibidem.
476 Ibidem.

Gdyby w redakcjach, a wcześniej na uniwersytecie dostępne były informacje o tym, jak sobie pomóc i gdzie szukać pomocy, numery telefonów do psychologów, specjalistów, grup wsparcia, ośrodków interwencji, „gdyby mówiło się o problemach emocjonalnych związanych z tą pracą w redakcji, to udałoby się złamać tabu, którym objęte jest zdrowie psychiczne dziennikarzy. I ułatwiłoby to kulturę otwartości"[477].

Dobrym praktykom w redakcji oraz problematyce dbania o siebie i radzenia sobie ze stresem w pracy dziennikarzy relacjonujących traumatyczne wydarzenia, poświęcony będzie następny rozdział.

477 Ibidem, s. 47.

Rozdział 5
Rady dla dziennikarzy i szefów redakcji

Autorzy raportu *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline* przygotowali zalecenia dla szefów redakcji i dziennikarzy pracujących z traumatycznymi materiałami przesłanymi przez naocznych świadków tragicznych wydarzeń[478]. Rozdział ten prezentuje wskazówki, zaczerpnięte z raportu *Eyewitness Media Hub*, ale również z materiałów publikowanych przez dziennikarzy i psychoterapeutów z Dart Center for Journalism and Trauma.

5.1. Rady dla dziennikarzy

- Pamiętaj, że Ty i Twoi koledzy w wyniku pracy z drastycznymi obrazami jesteście narażeni na ryzyko wystąpienia traumy zapośredniczonej.
- Poszerzaj swą wiedzę o traumie i PTSD, aby rozpoznawać ich objawy.
- Zrozum, że doświadczanie negatywnych emocji, będące bezpośrednią konsekwencją oglądania traumatycznych obrazów, jest całkowicie normalną reakcją człowieka.
- Jeśli doświadczasz negatywnych emocji lub odczuwasz objawy choroby, nie czuj się winny ani nie wstydź się z tego powodu.

478 *Eyewitness Media Hub Report*, s. 62-63.

Zrozum, że jesteś tylko człowiekiem. Ponadto pamiętaj, że nie jesteś sam w doświadczaniu takich uczuć.

- Praca z makabrycznymi materiałami, przesłanymi przez naocznych świadków, chociaż wykonywana w redakcji, może być potencjalnie równie traumatycznym doświadczeniem, jak praca w terenie, ponieważ prawdopodobnie będziesz oglądać daleko bardziej drastyczne obrazy i dużo częściej niż koledzy relacjonujący tragiczne wydarzenia na miejscu.
- Jeśli zauważasz u siebie objawy zapośredniczonej traumy lub jakiekolwiek inne problemy psychiczne, porozmawiaj o tym, jak się czujesz, z kimś, komu ufasz. Może to być ktoś z rodziny, twój przyjaciel, kolega, szef albo psycholog. Najważniejsze, żebyś się nigdy nie izolował ani nie wstydził wyrażania tego, co przeżywasz. Nie odczuwaj też winy z powodu tego, że zwracasz się do specjalisty z prośbą o pomoc.
- Poznawaj i rozwijaj zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem w pracy. Mogą to być np.: regularne przerwy, wychodzenie z biura na jakiś czas, oglądanie pozytywnych obrazów, czytanie lekkiej lub inspirującej literatury. Gdy tylko to możliwe, ogranicz czas pracy z traumatycznymi obrazami. Zadaj sobie pytanie, a także swoim kolegom i szefom redakcji, czy naprawdę musicie oglądać konkretny materiał, który uznajesz za szczególnie niepokojący[479].
- Podczas oglądania traumatycznych materiałów:
  - » zminimalizuj dźwięk;
  - » wstrzymaj film na chwilę i odsuń się od biurka przed zakończeniem oglądania;
  - » jeśli wiesz, że film kończy się egzekucją lub aktem ekstremalnej przemocy, zastanów się, czy naprawdę musisz oglądać cały film, aby uzyskać informacje, które potrzebne Ci są do pracy[480].

479 Ibidem, s. 62.
480 Ibidem, s. 63.

- Upewnij się, że nie przesyłasz kolegom makabrycznych treści bez ostrzeżenia, na co mogą być narażeni.
- Spróbuj określić pewne rodzaje traumatycznych przekazów, które źle na ciebie wpływają. Jeśli to możliwe, niech współpracownicy i szefowie wiedzą, że te konkretne rodzaje treści (np. filmy z udziałem dzieci) są dla ciebie bardziej traumatyczne.
- Opracuj plan dbania o siebie i własne zdrowie, uwzględniający zdrowe mechanizmy radzenia sobie ze stresem w codziennym życiu. Poproś, aby twoja redakcja nawiązała kontakt z profesjonalistami w zakresie ochrony zdrowia psychicznego, aby zapewnić pracownikom wsparcie i szkolenia dotyczące traumy zapośredniczonej.
- W miarę możliwości poproś szefów o udostępnienie ważnych numerów telefonów i kontaktów do terapeutów, którzy mogą udzielić pomocy, a także o rozpowszechnienie informacji o zasadach organizacji pracy z traumatycznymi obrazami[481].

Z badań wiemy, że narażenie na ograniczone ilości traumatycznych zdjęć najprawdopodobniej w większości przypadków nie spowoduje większych konsekwencji niż przejściowy stres, a pracownicy mediów i tak są grupą wysoce odporną[482]. Jednak ryzyko wystąpienia u nich tego, co psychologowie nazywają wtórną (*secondary*) lub zapośredniczoną (*vicarious*) traumatyzacją, rośnie w sytuacjach, w których ekspozycja na traumatyczne obrazy jest powtarzana. Pisząc o *slow drip effect*, Cohen i Collens przypominają, że kropla drąży skałę[483]. Ryzyko również wzrasta, gdy pracujący z makabrycznymi materiałami dziennikarz ma osobiste powiązanie z wydarzeniami – jeśli na przykład ranny lub

481 Ibidem.

482 E. Newman, R. Simpson, D. Handschuh, *Trauma Exposure and Post-Traumatic Stress Disorder Among Photojournalists*, op. cit., s. 5.

483 K. Cohen, P. Collens, *The impact of trauma work on trauma workers: A metasynthesis on vicarious trauma and vicarious posttraumatic growth,* „Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, And Policy" 2013, nr 5(6), s. 570-580.

poszkodowany został ktoś, kogo dziennikarz zna[484]. Dlatego szefowie redakcji powinni pamiętać o zasadach, które we współpracy z ekspertami Dart Center for Journalism and Trauma opracowali badacze z raportem *Eyewitness Media Hub*[485].

5.2. Rady dla szefa redakcji

- Zrozum, że trauma zapośredniczona i PTSD mogą być spowodowane narażeniem na traumatyczne obrazy w redakcji, nie tylko w terenie, a zadaniem szefa redakcji jest zadbanie o to, aby jego pracownicy w obu tych środowiskach mieli odpowiednią opiekę.
- Pamiętaj, że doświadczanie negatywnych emocji jako bezpośrednia konsekwencja oglądania traumatycznych obrazów to całkowicie normalna reakcja człowieka. Zwłaszcza gdy twoi pracownicy oglądają takie obrazy regularnie i przez dłuższy czas. Pamiętaj, że dziennikarze, którzy pracują w biurze, mogą być bardziej narażeni na zapośredniczoną traumę niż reporterzy pracujący w terenie, ponieważ prawdopodobnie znacznie częściej będą oglądać o wiele bardziej drastyczne obrazy.
- Pytaj o treści, częstotliwość oglądania i czas trwania drastycznych materiałów, które widzieli twoi pracownicy.
- Zwróć szczególną uwagę na dziennikarzy, którzy mogą być bardziej narażeni na traumatyczne obrazy ze względu na określone umiejętności, np. znajomość języka arabskiego lub umiejętności cyfrowej obróbki zdjęć.

484 G. Rees, *Working with Traumatic Imagery*, 2014, https://dartCenter.org/content/working-with-traumatic-imagery, dostęp: 16.7.2017.

485 *Eyewitness Media Hub Report*, s. 64-65.

- Nieustannie zdobywaj wiedzę na temat traumy zapośredniczonej i PTSD. Naucz się rozpoznawać objawy, które możesz zauważyć u swych pracowników.
- Jeśli uważasz, że dziennikarz/e ma/ją objawy traumy zapośredniczonej:
  - » wprowadź rotację pracowników,
  - » wprowadź zmiany w harmonogramie (zaplanuj pracę zespołu tak, aby każdy mógł odpocząć),
  - » udziel im wsparcia, np. porozmawiaj z nimi, zaoferuj im bezpłatne porady psychologa lub zaproponuj płatny urlop[486].
- W ogłoszeniu o pracę i podczas rekrutacji uwzględnij w opisie zadań pracownika, że praca może pociągać za sobą oglądanie traumatycznych materiałów. Spróbuj również wskazać częstotliwość, z jaką będzie trzeba je oglądać. Podczas wywiadów o pracę i rekrutacji nowych członków zespołu zapytaj kandydata do newsroomu wprost o to, czy jest gotowy do pracy z materiałami zawierającymi np. … (tu daj przykłady takich makabrycznych obrazów z prawdziwej, codziennej praktyki)[487]. Z obserwacji i reporterskiego doświadczenia dodałabym, że ta reguła powinna odnosić się też do stażystów zgłaszających się na praktykę w redakcji.
- Wprowadź zalecenia dotyczące oznaczania treści, aby mieć pewność, że pracownicy nie prześlą swoim kolegom makabrycznych materiałów bez ostrzeżenia o ich zawartości.
- Wprowadź szkolenia dotyczące oglądania traumatycznych zdjęć, aby nauczyć pracowników, jak zidentyfikować symptomy i radzić sobie z objawami traumy zapośredniczonej i PTSD.

486 Ibidem, s. 64.
487 Ibidem.

- Prowadź regularne zebrania dla pracowników pracujących z traumatycznymi materiałami tworzonymi przez użytkowników sieci (*User Generated Content*, USG).
- Zapewnij swoim pracownikom wsparcie psychologa dzięki nawiązaniu kontaktu z terapeutą, który będzie współpracował z redakcją. Nigdy, przenigdy nie daj odczuć pracownikowi, który mówi ci o swoich problemach z traumą, że jest słabeuszem, który nie dorósł do tej pracy[488].
- Upewnij się, czy Twoja redakcja bądź organizacja medialna rozpowszechnia informacje dotyczące traumy i PTSD, a numery telefonów do terapeutów są dostępne w redakcyjnych komputerach i w miejscach odpoczynku dla pracowników.
- Spraw, by przestrzeń do pracy w newsroomie była jak najbardziej wygodna. Na przykład upewnij się, że personel ma dostęp do światła dziennego i spokojnie może sobie robić niezbędne przerwy[489].

W 2014 roku eksperci Dart Center for Journalism and Trauma opracowali 6 praktycznych wskazówek dla szefów redakcji i dziennikarzy pracujących z traumatycznymi obrazami. Aby zmniejszyć ryzyko traumy zapośredniczonej, badacze sformuowali sześć zaleceń[490].

1. Zrozum, z czym masz do czynienia. Pomyśl o obrazach traumatycznych jak o promieniowaniu radioaktywnym albo substancji toksycznej, której działanie zależy od dawki promieniowania. Dziennikarze i pracownicy organizacji humanitarnych, podobnie jak pracownicy elektrowni jądrowej, mają do wykonania ważną pracę. Równocześnie powinni podejmować rozsądne kroki w celu zminimalizowania zbędnego narażenia na promieniowanie. Częstotliwość oglądania traumatycznych obrazów może

488 Ibidem, s. 65.
489 Ibidem.
490 G. Rees, *Working with Traumatic Imagery*, op. cit.

mieć większe znaczenie niż ich ilość czy długość, więc pomyśl o ograniczeniu czasu obciążenia pracowników makabrycznymi przekazami i zapewnieniu im przerw w pracy.

2. Eliminuj niepotrzebne sytuacje narażenia na powtórne oglądanie tych samych traumatycznych obrazów. Przejrzyj swoje procedury sortowania i opisywania materiału oraz pomyśl, jak zorganizować cyfrowe pliki i foldery m.in. w celu ograniczenia zbędnego przeglądania ponownie tych samych treści. Podczas weryfikowania materiału wideo, które dokonuje się często poprzez porównanie obrazów z różnych źródeł, pomocne może okazać się notowanie cech charakterystycznych danego materiału. Dzięki temu można bowiem zminimalizować częstotliwość sprawdzania i konieczność ponownego oglądania traumatycznego obrazu. Pamiętaj, nigdy nie przekazuj materiału współpracownikom bez ostrzeżenia ich o tym, co zawierają pliki.
3. Eksperymentuj z różnymi sposobami budowania pewnego dystansu wobec tego, co widzisz na ekranie podczas oglądania materiałów. Niektórzy uważają, że pomaga im koncentracja na pewnych detalach, choćby na ubraniach, i unikanie innych szczegółów, np. twarzy. Spróbuj patrzeć na obrazy tak, jakby ich część była matowa lub zasłonięta. To szczególnie ważne przy drastycznych obszarach obrazu. Redaktorzy i montażyści podczas edycji materiału powinni unikać korzystania z funkcji „pętli", nieustannego odtwarzania filmu. Szczególnie przy obrazach nagłej śmierci i brutalnej przemocy. Jeśli musisz, używaj tej funkcji bardzo oszczędnie. Opracuj własne rozwiązania.
4. Podczas oglądania amatorskich filmów zmniejszenie rozmiaru obrazu lub odpowiednie ustawienie jasności lub rozdzielczości ekranu może zmniejszyć traumatyczny wpływ drastycznych ujęć. Spróbuj wyłączyć dźwięk, gdy tylko będzie to możliwe – często

właśnie dźwięk to najbardziej poruszająca i niepokojąca część materiału.

5. Rób częste przerwy w pracy przy ekranie. Spójrz na coś miłego, przejdź się, porozciągaj mięśnie. Poszukaj kontaktu z naturą (zieleń, świeże powietrze itp.). Wszystko to może pomóc przytłumić nerwowe reakcje ciała. Absolutnie unikaj pracy z makabrycznymi obrazami tuż przed snem – wtedy jest bardziej prawdopodobne, że drastyczne sceny wrócą w koszmarach. Uważaj też z alkoholem – zakłóca sen i sprawia, że koszmary są dużo gorsze[491]. Badania Feinsteina pokazały, że niestety 15,4% mężczyzn i 17,4% kobiet pracujących w redakcji z traumatycznymi materiałami tworzonymi przez naocznych świadków (*User Generated Content*) nadużywało alkoholu[492].
6. Zadbaj o siebie. Wypracuj swój własny program dbania o siebie. To może być kusząca perspektywa, żeby pracować dwa razy, trzy razy, cztery razy ciężej, kiedy pracujesz nad historią o dużym znaczeniu. Ale ważne, aby zachować przestrzeń dla siebie poza pracą. Badania pokazują, że osoby o dużej odporności psychicznej[493] częściej wykonują regularne ćwiczenia, inwestują czas w relacje społeczne, angażują się w rozmaite aktywności, rozwijają zainteresowania, które pozwalają im zachować entuzjazm. Jest im łatwiej, gdy muszą mierzyć się z presją stresu w pracy związanej z traumą. Dziennikarze, którzy wyczerpują się przez przepracowanie, tylko przeszkadzają sobie w realizacji własnej misji[494].

491 G. Rees, *Working with Traumatic Imagery*, op. cit.

492 A. Feinstein, B. Audet, E. Waknine, *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, op. cit., s. 3.

493 E. Childs, H. de Wit, *Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults.* „Frontiers in Physiology" 2014, NR 5, s. 5161.

494 G. Rees, *Working with Traumatic Imagery*, op. cit.

DODATKOWE PORADY DLA SZEFÓW ZESPOŁÓW W REDAKCJI:

- Każdy członek zespołu powinien być poinformowany o normalnych reakcjach emocjonalnych wobec traumy. Pracownicy redakcji muszą zrozumieć, że różne osoby radzą sobie inaczej. Powinni też wiedzieć, jaki wpływ może mieć nagromadzenie w czasie traumatycznych doświadczeń, a także umieć rozpoznać, kiedy oni lub ich koledzy muszą bardziej się o siebie zatroszczyć. Dotyczy to wszystkich pracowników, w tym personelu pomocniczego i technicznego.
- W redakcji powinny zostać wprowadzone jasne wytyczne dotyczące przechowywania i rozpowszechniania materiałów drastycznych i traumatycznych. Materiały, pliki i komunikacja wewnętrzna związana z obrazami traumatycznymi powinny być wyraźnie oznakowane i przesyłane tylko tym, którzy potrzebują tego materiału. Nikt nie powinien być zmuszony do oglądania obrazów i filmów, które nigdy nie będą transmitowane.
- Środowisko pracy jest ważne. Jeśli to możliwe, miejsca pracy redaktorów zajmujących się traumatycznymi obrazami powinny mieć okna z widokiem na zewnątrz. Rośliny i inne naturalne elementy we wnętrzu mogą pomóc w zbudowaniu pewnego dystansu wobec przemocy i śmierci oglądanej na ekranie[495].

5.3. Wsparcie psychologiczne

Cenne rady daje również Joe Hight, szef redakcji „The Oklahoman", która jako pierwsza zaprosiła do swego newsroomu psychoterapeutę, po zamachu terrorystycznym na budynek federalny w 1999 roku. „Mieliśmy zaufanego terapeutę, który zgodził się również na kontakt

495 Ibidem.

mejlowy. Dziennikarze mogli z nim porozmawiać przez telefon, zaplanować spotkania indywidualne, jeśli była taka potrzeba"[496]. Z relacji Charlotte Aiken wiemy, że pomoc psychologiczna okazałą się potrzebna, bo reporterzy nie radzili sobie z traumą po zamachu w ich mieście[497]. Redaktor naczelny „The Oklahoman" wspominał: „Kiedy moja gazeta stała w obliczu katastrofy, wysyłaliśmy mejlem i wieszaliśmy na tablicach informacyjnych w redakcji listy do dziennikarzy przypominające im, że mają dbać o siebie. Wysyłałem też do pracowników i publikowałem notatki o tym, jaki wpływ ma ich praca na lokalną społeczność (np. przekazywałem dalej mejle i listy czytelników, a także relacje reporterów w terenie, świadczące o wadze pracy dziennikarzy)"[498]. To bardzo ważne, aby dziennikarze narażeni na traumę wiedzieli, że ich stresująca praca ma sens i niesie pomoc ludziom.

Niech „z góry" przyjdzie wiadomość: „dbajcie o siebie", apeluje Bruce Shapiro, pisząc o relacjonowaniu katastrofy we własnym mieście. Ale rady te odnoszą się do wszystkich zespołów redakcyjnych. Shapiro tłumaczy: „W takich sytuacjach to ważne, żeby redaktor naczelny albo szef działu przypominał swoim dziennikarzom o potrzebie snu, przerwach w pracy i innych krokach mających na celu ochronę ich zdrowia"[499].

Shapiro, pełniący obecnie funkcję dyrektora Dart Center for Journalism and Trauma, przekonuje, że w tego typu sprawdzonych i dobrych praktykach chodzi nie tylko o zdrowie w miejscu pracy. Zadbanie o sen, jedzenie i odpoczynek pomaga także zachować zdolność trzeźwego myślenia, oceny sytuacji i dalszego relacjonowania skutków tragicznego wydarzenia[500].

---

496 J. Hight, *Self-Care Amid Disaster*, 2005, https://dartCenter.org/content/self-care-amid-disaster. dostęp: 12.10.2017.

497 C. Aiken, *Reporters Are Victims, Too*, op. cit., s. 30-32.

498 J. Hight, *Self-Care Amid Disaster*, op. cit.

499 B. Shapiro, *Hometown Catastrophe*, 2007, https://dartCenter.org/content/hometown-catastrophe-0. dostęp: 12.10.2017.

500 Ibidem.

„Łatwo pracować 16 godzin non stop przez pięć dni. Ale to niezdrowe", mówi krótko Lewis Russel, który relacjonował huragan Sandy: „Musisz przerwać, żeby zregenerować siły, bez względu na to, jak trudne to się wydaje. To ważne dla zdrowia psychicznego"[501].

Innych doświadczony dziennikarz – Joe Hight mówił również o sytuacji, kiedy traumatyczne wydarzenie bezpośrednio dotyka reportera: „W lokalnej gazecie czasem może się zdarzyć, że tragedia dotknie również bliskich lub przyjaciół reportera. Wtedy należy mu okazać szczególną troskę – wyślij mu kogoś do pomocy, kto przejmie jego pracę, żeby on miał czas zająć się sobą, bliskimi, domem, przyjaciółmi, którzy ucierpieli. Jeśli tego nie zrobisz, reporter będzie miał o to pretensje i żal. Nie zmuszaj go jednak, żeby przerwał pracę, jeśli on sam chce pisać dalej i relacjonować tragedię, ale często pytaj, czego potrzebuje, żeby mógł sobie poradzić z problemem. Pytanie i słuchanie są tu bardzo ważne"[502].

5.4. Sprawdzone rady redaktora

Joe Hight w artykule *Self-Care Amid Disaster* daje cenne wskazówki i rady sprawdzone w redakcyjnej praktyce podczas relacjonowania zamachu terrorystycznego. Przypomina, że wszyscy reporterzy i redaktorzy powinni być zachęcani do następujących rzeczy:

- robienia sobie krótkich przerw. „Odejdź od biurka, popatrz przez okno. Zobacz, że słońce świeci i życie wciąż trwa"[503];
- głębokiego oddychania: „Weź długi, wolny, głęboki oddech i licz do pięciu, a następnie wydech, też licząc do pięciu. Wyobraź sobie, że wydychasz napięcie, a wdychasz spokój i odprężenie".

501 L. Russel, *Covering Sandy: Tips from Experts*, 2012, www.dartCenter.org/content/covering-hurricane-sandy-tips-from-experts, dostęp: 07.07.2017.

502 J. Hight, *Self-Care Amid Disaster*, op. cit.

503 Ibidem.

- rozmawiania z zaufaną osobą o tym, jak się czują;
- ruszania się i ćwiczeń. Dwadzieścia minut spaceru lub innych ćwiczeń może doskonale zmniejszyć stres;
- słuchania muzyki, modlitwy, medytacji, śmiania się i robienia czegoś dla przyjemności;
- zdrowego i regularnego jedzenia. To wielkie wyzwanie dla każdego dziennikarza. Żywność bogata w białko lub witaminy A, B lub C może pomóc zmniejszyć stres. Powołując się na ekspertów, Joe Hight mówi z doświadczenia: „Kawa pita duszkiem i pączki łykane w biegu naprawdę nie pomagają. Chociaż są wspaniały poranek, kiedy jesteś niewyspany. O, to może być kolejna wskazówka: jeśli możesz, wystarczająco długo śpij. Potrzebujesz snu”[504].

Czego jeszcze potrzebują reporterzy relacjonujący tragiczne wydarzenia i redaktorzy pracujący z traumatycznymi obrazami? I jedni, i drudzy muszą się nauczyć dbać o siebie. Troszczyć się o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, emocjonalne i duchowe samopoczucie. Najważniejsze zasady dbania o siebie przypominają eksperci Dart Center for Journalism and Trauma[505]. Na podstawie ich wskazówek przygotowałam listę, która mogłaby trafić na biurko każdego dziennikarza.

504 J. Hight, *Self-Care Amid Disaster*, op. cit.

505 Dart Center for Journalism and Trauma, *Self-Study Unit 1*, https://dartCenter.org/resources/self-study-unit-1-journalism-trauma, dostęp: 12.10.2017.

5.5. Zatroszcz się o siebie, reporterze!

Sformułowanie *self-care* tłumaczone jako „dbanie o siebie" w języku polskim niesie ze sobą pewien pejoratywny wydźwięk w sytuacji, kiedy zachęta: „zadbaj o siebie" może być odczytana jako sugestia, że ktoś jest „niezadbany" albo „zaniedbany"[506]. Proponuję, aby angielskie *self-care* tłumaczyć jako „troskę o siebie". Podobna „troska" pojawia się również w angielskim sformułowaniu *well-taken care of*, co oznacza „zaopiekowany". Właśnie o ten rodzaj troski, będącej formą „zaopiekowania się sobą", chodzi w koncepcji *self-care*. „Zaopiekowanie się sobą" jest elementem dyskursu psychoterapeutycznego, dlatego pozwolę sobie użyć tego wyrażenia jako nagłówka proponowanych zaleceń.

ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ W WYMIARZE FIZYCZNYM:

- Jedz regularnie (np. śniadanie, obiad, kolacja).
- Jedz zdrowo.
- Ćwicz.
- Regularnie przeprowadzaj badania kontrolne (opieka medyczna i zapobieganie chorobom).
- Weź zwolnienie lekarskie, kiedy zachorujesz.
- Pomyśl o regularnych masażach lub rehabilitacji.
- Tańcz, pływaj, spaceruj, biegaj, uprawiaj sport, śpiewaj lub angażuj się inne aktywności, które dają Ci radość.
- Dobrze się wysypiaj.
- Jedź na wakacje.
- Rób sobie wycieczki jednodniowe lub miniwakacje.
- Ustal czas, w którym będziesz miał wyłączony telefon.

506 W Polsce mówimy zwykle o zadbanej czy niezadbanej (lub, co gorsza, zaniedbanej) kobiecie, a przez to dbałość o siebie kojarzy się z wyglądem. Tytuł książki, a zarazem autorskiego programu terapeutki Cheryl Richardson *The Art of Extreme Self-Care* przetłumaczony został na język polski jako „Zadbaj o siebie metodą Extreme Self-Care".

ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ W WYMIARZE PSYCHOLOGICZNYM:

- Znajdź czas na autorefleksję.
- Jeśli trzeba, rozpocznij psychoterapię.
- Pisz dziennik.
- Czytaj literaturę niezwiązaną z pracą.
- Zrób coś, w czym nie jesteś ekspertem lub za co nie jesteś głównym odpowiedzialnym.
- Wsłuchaj się w siebie, swoje myśli, przekonania, wartości, uczucia.
- Pozwól, żeby inni dowiedzieli się o różnych wymiarach twojego życia.
- Zaangażuj swą inteligencję w nowy obszar, np. idź do muzeum, na imprezę charytatywną, do teatru.
- Naucz się przyjmować pomoc i otrzymywać dobre rzeczy od innych.
- Czasami mów NIE. Nie bierz dodatkowych obowiązków. Naucz się odmawiać.

ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ W WYMIARZE EMOCJONALNYM:

- Spędzaj czas z ludźmi, których lubisz.
- Pozostawaj w kontakcie z ważnymi osobami w swoim życiu.
- Zapewnij sobie afirmację, chwal i nagradzaj siebie samego.
- Znajdź sposoby na zwiększenie poczucia własnej wartości.
- Czytaj ponownie ukochane książki, oglądaj raz jeszcze ulubione filmy.
- Rozpoznaj, co przynosi Ci komfort, w jakich czynnościach znajdujesz ukojenie, jakie przedmioty, relacje, miejsca potrafią cię pocieszyć.
- Pozwól sobie na płacz.
- Znajdź rzeczy, które sprawią, że się śmiejesz.
- Wyrażaj swoje oburzenie w działaniach społecznych, listach, akcjach, darowiznach, marszach, protestach.
- Spędzaj czas ze zwierzętami.

ZAOPIEKUJ SIĘ SOBĄ W WYMIARZE DUCHOWYM:

- Znajdź czas na refleksję.
- Spędzaj czas na łonie natury.
- Bądź otwarty na inspirację.
- Doceniaj optymizm i nadzieję.
- Pamiętaj o niematerialnych aspektach życia.
- Spróbuj czasem nie być w czymś ekspertem.
- Bądź otwarty na to, że czegoś nie wiesz.
- Rozpoznaj, co jest dla Ciebie ważne, i zauważ miejsce tego w swoim życiu.
- Medytuj i głęboko oddychaj.
- Módl się.
- Śpiewaj.
- Przyczyniaj się do spraw, w które wierzysz.
- Czytaj ciekawe książki, słuchaj inspirującej muzyki, prowadź ożywiające rozmowy[507].

5.6. Kiedy dziennikarz powinien szukać pomocy?

- Gdy zauważy u siebie narastający niepokój, lęk, pobudzenie nerwowe, które zaczyna mu przeszkadzać w pracy i relacjach z ludźmi.
- Gdy próbuje sobie pomagać alkoholem, lekami etc.
- Gdy nie może znaleźć ulgi w żadnej z wymienionych powyżej zdrowych strategii radzenia sobie ze stresem[508].

507 Dart Center for Journalism and Trauma, *Self-Study. Unit 1*, op. cit.
508 Ibidem.

W krytycznej sytuacji Henry Freeman, redaktor naczelny „The Journal News" w Nowym Yorku, napisał do swoich dziennikarzy następujący list:

„Będziemy relacjonować to, co się dzieje, i damy z siebie wszystko. Nasi czytelnicy potrzebują nas teraz bardziej niż kiedykolwiek. To, co robimy każdego dnia, zwłaszcza teraz, jest ogromnie ważne.

Ale również ważne jest, żebyście o siebie dbali. I żebyśmy dbali o siebie nawzajem.

Dziękuję wam za przywilej i honor, jakim jest praca z Wami i bycie waszym redaktorem"[509].

509 J. Hight, F. Smyth, *Tragedies & Journalists. A Guide for more effective coverage*, Dart Center for Journalism and Trauma, Washington 2003, s. 10.

Rozdział 6
Dziennikarstwo traumy

6.1. „Przestańcie zadawać pytania. Ja też jestem reporterką!"

Przeżyłam. Przestańcie zadawać pytania![510] – tak zatytułowana jest dramatyczna i osobista relacja dziennikarki „New Statesman" Alice O'Keeffe, która po zamachach terrorystycznych w Londynie w 2005 roku opowiadała:

„Mężczyzna wziął mnie pod ramię, kiedy potykałam się i chwiałam na nogach, czarna od sadzy. Próbowałam wtedy wyjść na światło dzienne, na zewnątrz King's Cross, stacji metra, w którym spędziłam pół godziny w pułapce, w pociągu, słuchając przeraźliwych krzyków i dusząc się dymem. Mężczyzna poprowadził mnie delikatnie przez tłum i pomógł mi usiąść na schodach. Podniosłam głowę, żeby mu podziękować. Wtedy wyciągnął rękę i powiedział: »Jestem reporterem. Czy mogę Pani zadać kilka pytań?«

Trzy kolejne postacie nagle zmaterializowały się u jego boku, ściskając notatniki i długopisy. Byłam otoczona.

»Ja też jestem reporterką, odpowiedziałam.

I nie. Nie mogę teraz odpowiadać na żadne pytania. Ledwo mogę mówić. Zostaw mnie w spokoju«. Odczepił się. I zostawił mnie tam siedzącą na schodach.

510 A. O'Keeffe, *I survived: stop asking questions*, „New Statesman", 18.07.2005, s. 17.

Bezduszna natura tego spotkania wcale mnie nie zaskoczyła – w inny dzień to ja mogłabym być na jego miejscu. I zrobiłabym dokładnie to samo. Ale to było dziwne uczucie – znaleźć się po drugiej stronie"[511].

Trauma dziennikarzy. Dziennikarstwo traumy – nie bez powodu przedstawiam te problemy w takiej właśnie kolejności. Trauma reporterów wpływa na ich zdrowie, a rozedrgany i straumatyzowany reporter często nie dostaje w redakcji pomocy, tylko następne zadanie do wykonania i jest wysyłany na miejsce kolejnej tragedii[512], gdzie rozmawiać ma z ofiarami tragicznego wypadku. Trauma reporterów może mieć też wpływ na jakość dziennikarstwa i rzetelność wykonywanej przez reporterów pracy[513]. Przyglądając się medialnym relacjom, trudno zapomnieć o traumie reporterów.

Alice O'Keeffe, reporterka, a zarazem jedna z ofiar zamachu terrorystycznego w Londynie, pisała w swym przejmującym świadectwie: „Oglądając później relacje z zamachów w telewizji, pomyślałam o wszystkich, którzy ocaleli i zostali zagonieni do udzielania wywiadów, osaczeni przez dziennikarzy. Ledwo wyszli z wraków pociągów lub autobusu, gdzie omal nie stracili życia. Osoby, które są bezbronne, ranne lub w szoku, widzą potem swoje nieszczęście rozlepione na każdej stronie gazety i pokazywane na ekranach na całym świecie. Jako dziennikarz wiem, że osobiste historie trzymają w napięciu i poruszają serca. Jako ocalona z zamachów, współcierpiąca, pomyślałam, że ofiary zasługują na większą prywatność"[514].

Na okładce przełomowego dla tematu tej pracy numeru „Nieman Reports" z 1999 roku, poświęconego przemocy, tuż pod słowem *Violence* widniały takie zdania: „Usiądź w redakcji w dużym mieście i posłuchaj pytań redaktorów, wykrzykiwanych do słuchawki zadań, z którymi

511 Ibidem.

512 J. Hight, F. Smyth, *Tragedies & Journalists…*, op. cit., s. 3.

513 R.A. Simpson, J.G. Boggs, *Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, op. cit., s. 18.

514 A. O'Keeffe, *I survived: stop asking questions*, op. cit., s. 17.

mierzyć się muszą reporterzy: »Masz ujęcie ofiary? Masz zdjęcie bohatera? Wyprowadzili już podejrzanego? Masz nagraną rodzinę?«"[515].

Rozmowa z ofiarami traumatycznych wydarzeń i rodzinami ofiar należy do zadań niewdzięcznych, trudnych, a często traumatycznych. Wywiad z kimś, kto odczuwa stres po urazie psychicznym, jest trudny zarówno dla rozmówcy, jak i reportera. Jednak dziennikarze mogą pomóc ofiarom i ocalałym opowiadać dramatyczne historie w sposób konstruktywny, który przyniesie potrzebne informacje, a przy umiejętnym zadawaniu pytań i empatycznym zachowaniu reportera pozwoli cierpiącym osobom odbudować poczucie bezpieczeństwa.

W książce *Covering Violence: A Guide to Ethical Reporting About Victims and Trauma* Roger Simpson i William Coté sugerują następującą rzecz: „Kiedy szef działu miejskiego w gazecie lub redaktor naczelny wskazuje na drzwi i mówi, żebyś się ruszył, powinieneś zadać sobie następujące pytania: Czy trzeba natychmiast rozmawiać z tymi, którzy doznali traumy? Co nam przyniesie nachodzenie ludzi będących w szoku, zdezorientowanych, smutnych, przerażonych? Co należy ustalić z rozmówcą, zanim wyrazi on zgodę na rozmowę?".

6.2. Świadoma zgoda, ustalenie zasad rozmowy

Autorzy książki o relacjonowaniu przemocy wcale nie sugerują, aby zrezygnować z wywiadów z ofiarami traumatycznych zdarzeń. Po pierwsze, byłoby to nierealne, po drugie, osoby te mogą stać się źródłem ważnych informacji. Ale dziennikarze powinni szukać rozmówców

515 *Sit in at an assignment desk in a big-city [TV] newsroom and listen to the questions, listen to the assignment editor bellow into radios, telephones and reporter's faces. „Did you get a shot of the victim? Did you get a shot of the hero? Did they walk the suspect yet? Did you get the family?"*, okładka „Nieman Reports", Fall 1999, vol. 1, nr 3, s. 1.

w przemyślany sposób i koniecznie pamiętać o tym, jakie konsekwencje dla ofiary, jej przyjaciół i członków rodziny może mieć rozmowa z reporterem. Nie wystarczy, żeby osoba, która przeżyła traumę, zgodziła się na wywiad, piszą Coté i Simpson: „Twierdzimy, że przeprowadzenie wywiadu nie jest etyczne, chyba że reporter otrzyma to, co niektórzy dziennikarze nazywają świadomą zgodą (*informed consent*) – frazą zaczerpniętą z medycyny"[516]. Rozmówcy powinni wiedzieć również, czy ich nazwisko ukaże się z materiale.

Psychiatra Frank Ochberg prowokująco pyta, czy dziennikarze powinni ostrzegać: „Masz prawo milczeć. Każde twoje słowo może być i będzie (zwłaszcza jeśli jest prowokujące lub kłopotliwe dla kogoś ważnego) użyte na pierwszej stronie". Ta wskazówka nie zadziała. Ale zaczerpnięty z medycyny model świadomej zgody mógłby być dostosowany do reporterskich wywiadów z ofiarami traumy. Można wytłumaczyć: „Ten wywiad i artykuł może przynieść wiele dobrego dla społeczności i dla Pana. Jednak wracanie do tych wspomnień może być dla Pana bolesne, a Pana nazwisko zostanie użyte w artykule. Po naszej rozmowie i po tym, jak historia się ukaże, może Pan mieć niechciane i trudne wspomnienia. W dłuższej perspektywie jednak to, że opowie mi Pan swoją historię, powinno mieć pozytywny efekt. Czy ma Pan jakieś pytania, zanim zaczniemy?"[517].

Założyciel Dart Center for Journalism and Trauma, doktor Frank Ochberg, który przez lata pracował z ofiarami traumy i zdefiniował PTSD, przypomina, że reporter może być przyczyną urazu emocjonalnego, gdy rozmawia z osobą tuż po wypadku, jak również wtedy, kiedy przygotowuje materiały do artykułu czy filmu w rocznicę tragicznych wydarzeń. Dzwoni do osoby, która przez rok zmagała się z traumą, i pyta o emocje, jakie towarzyszyły jej w ciągu ostatnich 12 miesięcy

516 W. Coté, R. Simpson, *Covering Violence: A Guide to Ethical Reporting About Victims and Trauma*, Columbia University Press, New York 2000, s. 101.

517 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, „Nieman Reports", Fall 1996, s. 25.

i co czuje dzisiaj. Ofiara tragicznego wypadku przez rok próbowała oswoić się z tym, co ją spotkało, osiągnęła pewien nowy stan, który reporter może zakłócić. Dlatego dziennikarze muszą być świadomi tego, jak trudna i delikatna jest ta sytuacja.

Wywiad może spowodować i prawdopodobnie spowoduje, że ożyją wspomnienia[518]. Czy reporter wspomniał o tym przez telefon? Czy założył, że zgoda na udzielenie wywiadu oznacza chęć powrotu do bolesnych wspomnień?[519].

W rozmowie z ofiarą traumatycznych wydarzeń słowa reportera mają szczególnie wielką wagę, dlatego dziennikarz musi uważać na to, co mówi. Jego słowa mogą sprawić, że ofiara zacznie oczekiwać od niego obietnic, wyolbrzymiać to, co dziennikarz może dla niej zrobić, albo widzieć w reporterze potencjalnego przyjaciela. „Twój sposób bycia i pierwsze słowa powiedzą rozmówcy, czy może ci ufać i jak bardzo jesteś szczery. To może zadecydować, czy będziesz w stanie rozmawiać z tą osobą"[520].

W artykule *Tips on Interviewing Victims* William Coté i Bonnie Bucqueroux również pisali o tym, jak ważne jest pierwsze wrażenie: „To, w jaki sposób na początku podchodzisz do ofiary traumatycznego wydarzenia, może ustawić całą rozmowę, narzucić ton następnych interakcji. Szczególnie ważny okazuje się język ciała. Niech przekazuje troskę, opanowanie. Chodzi o to, żebyś emanował zaufaniem. Reporterzy, którzy wydają się nachalni, odpychają ofiary. Nic nie zniechęci ich szybciej niż poczucie, że są w pułapce, zagnani w kozi róg. Jeśli masz jakieś wątpliwości co do sposobu, w jaki postrzegają Cię inni, poproś o ocenę swojego zachowania swoich kolegów i byłych rozmówców"[521], radzą doświadczeni reporterzy i apelują: Ustal zasady!

518 Ibidem, s. 24.

519 Ibidem, s. 24.

520 W. Coté, R. Simpson, *Covering Violence…*, op. cit., s. 104.

521 W. Coté, B. Bucqueroux, *Tips on Interviewing Victims*, „Nieman Reports", Fall 1996, s. 27.

„Nie chodzi o to, żebyś im odczytał: masz prawo zachować milczenie. Wszelkie taktyki, podstępy i zasadzki, jakie stosuje się w innych wywiadach, w rozmowie z ofiarą traumatycznych wydarzeń są absolutnie wykluczone! Natomiast warto omówić kwestie prywatności i poufności tego, co będzie powiedziane – zaraz na początku, żeby potem nie było żadnych nieporozumień i problemów. Dyskusja o zasadach może również pomóc w budowaniu zaufania. To jest czas, aby wyjaśnić, czego potrzebujesz, kiedy ukaże się artykuł, z kim chcesz porozmawiać, jak długo. Zachęć ofiarę do zadawania pytań”[522].

Podobne reguły powtórzyli w swej książce William Coté i Roger Simpson, którzy przypominają, aby dziennikarz przed rozpoczęciem wywiadu wyjaśnił podstawowe zasady: „Powiedz, dlaczego tam jesteś, jakiego rodzaju tekstu oczekują od ciebie w redakcji. Kiedy ma się ukazać ten materiał i dlaczego to takie ważne, aby ta osoba z tobą porozmawiała. Nie obiecuj czegoś, czego nie możesz zagwarantować. Twoje komentarze, notatki, nagrania mogą nigdy nie zostać upublicznione”[523]. Nie składaj żadnych obietnic dotyczących publikacji.

6.3. Przygotowanie przestrzeni do rozmowy

Do osoby, która przeżyła traumę, należy podchodzić z szacunkiem. „Nie z ostrożną rezerwą ani nie z niedbałą swobodą, tak jakby się nic nie stało. Stało się. Ta osoba była świadkiem i przeżyła wydarzenie, które miało miejsce poza normalnym doświadczeniem człowieka”, przypomina Frank Ochberg, świadomy tego, że traumatyczne wydarzenie ma wartość newsową, ale „dla tej osoby oznacza zmianę życia. To ktoś, kto podejmuje ogromne wyzwanie i ryzykuje ponowne wystawienie

522 Ibidem.

523 W. Coté, R. Simpson, *Covering Violence…,* op. cit., s. 107.

na traumatyczne wspomnienia, rozmawiając z tobą. Jeśli okażesz szacunek dla tej sytuacji, to jest dobry początek".

Coté i Simpson apelują, aby reporter uszanował ogromny wysiłek osoby, która próbuje odzyskać równowagę po strasznym doświadczeniu. „Zaoferuj jej tak wiele wsparcia, jak tylko warunki wam na to pozwolą. Zasugeruj, aby rozmówca poprosił przyjaciela, sąsiada lub kogoś bliskiego o obecność podczas wywiadu. Towarzyszenie życzliwego znajomego pomoże mu się uspokoić i prawdopobnie ułatwi wam rozmowę"[524]. Osoba, która przeżyła traumę, może czuć się bardziej komfortowo w domu lub wręcz przeciwnie, wybrać rozmowę z tobą poza kręgiem rodzinnym. Frank Ochberg prosi, aby dziennikarz swojemu rozmówcy zostawił prawo wyboru miejsca rozmowy. „Niektórzy mogą czuć się bardziej bezpieczni w obecności przyjaciela lub krewnego"[525].

Na miejscu wydarzeń lub wkrótce po tragicznych wypadkach reporter musi szybko ocenić, czy rozmówca woli bliskość innych i czy poziom komfortu jest większy przy otwartych lub zamkniętych drzwiach. Podczas powodzi w północnej Kalifornii w 1994 roku doktor Ochberg rozmawiał z kobietą, która wolała siedzieć na podłodze, otoczona swoimi mokrymi rzeczami. „Cierpiała na agorafobię jeszcze przed powodzią, co nasiliło się w trakcie kataklizmu. Zdobyłem jej zaufanie"[526].

Ofiary tragicznych wypadków zwykle powiedzą nam, gdzie wolą rozmawiać i jaka przestrzeń najbardziej im odpowiada. Może to wymagać obecności osoby towarzyszącej, otwartych drzwi i kilku przerw pozwalających na opanowanie emocji[527].

524 Ibidem, s. 104.
525 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, op. cit., s. 24.
526 Ibidem.
527 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, op. cit., s. 24.

6.4. Poczucie bezpieczeństwa i kontroli

Ofiary traumatycznych wydarzeń cierpią z powodu straszliwego stresu, który „okradł je z poczucia bezpieczeństwa i kontroli”[528]. Tym samym reporter może im pomóc, oferując możliwość pewnej kontroli w trakcie wywiadu, np. poprzez wyłączenie dyktafonu lub przerwanie nagrania w dowolnym momencie. Coté i Bucqueroux piszą: „Daj rozmówcy poczucie mocy i kontroli. (…) Powiedz ofiarom, które zgodziły się z tobą rozmawiać, że w każdej chwili mogą przerwać wywiad, jeśli tylko będą tego potrzebować. (…) Umocnij ofiarę, dając jej możliwość wyłączenia dyktafonu w dowolnym momencie, kiedy tylko będzie chciała powiedzieć coś, czego nie chce upubliczniać. Poproś, żeby Ci powiedziała, kiedy masz odłożyć notatnik. (…) Zapytaj: Czy jesteś gotowy, aby kontynuować? Czy mogę zadać trudne pytanie?”[529]. Wszystko po to, aby rozmówcy poczuli się jak równi gracze.

Osoba, która przeżyła traumatyczne wydarzenie, może tego potrzebować i z całą pewnością doceni szansę podjęcia decyzji o niektórych warunkach wywiadu: Czy chciałaby usiąść, czy stać? Czy chce pozostać tutaj, czy woli być gdzieś z dala od zgiełku? Czy chciałaby obecności kogoś, kto mógłby jej towarzyszyć podczas wywiadu?[530]

„Nierzadko zdarza się, że płyną łzy, gdy nasi rozmówcy opowiadają o zdarzeniu emocjonalnym”, pisał Ochberg w przełomowym artykule *A Primer on Covering Victims*. „Terapeuci oferują chusteczki. Zazwyczaj mówię: Ja jestem przyzwyczajony do słuchania ludzi, którzy płaczą, więc proszę się nie przejmować. Ani nie ponaglam, ani nie zniechęcam do kontynuowania rozmowy, ale staram się znormalizować sytuację. (…) Reporterzy powinni nosić ze sobą chusteczki, zwłaszcza gdy spodziewać się można, że podczas rozmowy popłyną łzy”[531]. Zdanie

528 W. Coté, B. Bucqueroux, *Tips on Interviewing Victims*, op. cit., s. 27.
529 Ibidem.
530 W. Coté, R. Simpson, *Covering Violence…*, op. cit., s. 107.
531 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, op. cit., s. 25.

mówiące o przyzwyczajeniu do słuchania płaczących ludzi może okazać się przydatne również w wywiadzie dziennikarskim.

Ochberg zwracał uwagę, że kiedy w trakcie wywiadu ocaleni z traumy płaczą, niekoniecznie oznacza to, że nie chcą kontynuować rozmowy. Tłumaczy to szczegółowo: „Mogą mieć kłopoty z mówieniem, wysławianiem się, komunikowaniem, ale często chcą opowiadać swoje historie. Jeśli im przerwiesz, poczują, że zostali potraktowani protekcjonalnie i odmówiono im możliwości dania świadectwa. Pamiętaj, że jeśli nagle zakończysz rozmowę, bo sam czujesz się zdenerwowany lub nieprawidłowo założysz, że twój rozmówca chce przestać mówić (bo właśnie płacze), możesz doprowadzić do retraumatyzacji, a twój rozmówca ponownie poczuje się ofiarą”[532]. Ten doświadczony psychiatra wie, że wielu ludziom opowiadanie o tym, co przeszli, pomaga, „a korzyść psychiczną z takiego opowiadania potwierdza wiele badań”[533].

Coté i Bucqueroux przypominają: „Poproś o pozwolenie. Okazuje się to szczególnie ważne, gdy zbliżasz się do fizycznej strefy intymnej ofiary. Nawet troskliwe gesty mogą być błędnie zinterpretowane jako zagrożenie lub przekroczenie granic”. Poza tym najlepiej podchodzić do kogoś bez notatnika! „Zapytaj, czy możesz robić notatki. Zapytaj, czy wolno ci skorzystać z dyktafonu. Lepiej zapytać kogoś, czy chciałby chusteczkę, niż rzucać w ofiarę paczką chusteczek”[534], podkreślają doświadczeni reporterzy, którzy niejedno w życiu widzieli. I przestrzegają po raz kolejny: „Uważaj, co mówisz!”[535].

532 Ibidem.
533 Ibidem.
534 W. Coté, B. Bucqueroux, *Tips on Interviewing Victims*, op. cit., s. 27.
535 Ibidem.

6.5. Co mówić, a czego nie?

W amerykańskich serialach kryminalnych detektywi mówią np. „Przykro mi z powodu twojej straty". To zdanie może i brzmi sztucznie, zauważają Coté i Bucqueroux, a fraza wydawać się wyświechtana i sztampowa, ale lepiej jest użyć tego szablonu, który dotyka odpowiedniej struny, niż w takiej sytuacji wypowiedzieć niewłaściwe słowa, które ranią. Martin Symonds, były zastępca komisarza policji w Nowym Yorku, który potem został terapeutą, radzi, aby chociaż jedno z trzech zdań padło w rozmowie z ofiarą tragicznych wydarzeń:

> *Przykro mi, że to ci się przydarzyło.*
> *Przykro mi, że to Panią/Pana cię spotkało.*

> *Cieszę się, że nie zostaliście zabici/ranni.*
> *Cieszę się, że Pani/Pan żyjecie.*

> *To nie Twoja wina.*
> *To nie Pani/Pana wina*[536].

Reporterzy przestrzegają: „Unikaj banału. Nigdy nie mów: *Wiem, jak się czujesz.* Nie wiesz. (Nawet jeśli myślisz, że mogłeś kiedyś mieć podobne doświadczenia lub podobnie cierpieć). Reporter podchodzi do człowieka, który właśnie dowiedział się, że jego córka została brutalnie zgwałcona i zamordowana, i mówi: *Wiem, co pan czuje. Pamiętam kiedy umarł mój pies.* Nie rób tak"[537].

Eksperci z Dart Center for Journalism and Trauma uczą dziennikarzy: „Kiedy podchodzisz do matki lub ojca zamordowanego dziecka, unikaj pytań banalnych: *Jak się Pan/i czuje?* lub *Wiem, jak się Pan/i czuje*

536 Ibidem.
537 Ibidem.

(nawet jeśli myślisz, że wiesz). Lepszym sposobem na rozpoczęcie interakcji może być: *Bardzo mi przykro z powodu tego, co stało się z Pani córką*"[538]. Dziennikarze powinni też wystrzegać się zadawania pytań, które mogą nieumyślnie kogoś oskarżać[539].

Jeśli reporter nie wie, co powiedzieć, jeśli brakuje mu słów, może posłuchać rady Johna Brady'ego, autora książki *The Craft of Interviewing*. Sugeruje on koncentrację na faktach i zadawanie pytania „kiedy": *Kiedy się dowiedziałeś? Kiedy przyjechała policja*?[540]. Takie pytania mniej zagrażają reporterowi i rozmówcy, a mogą także prowadzić do szczegółowych informacji.

Frank Ochberg uczy reporterów: „Wyobraź sobie, że masz rozmawiać z kasjerką, której podczas napadu przyłożono broń do głowy, a było to godzinę temu. Wydaje się, że nie odniosła żadnych obrażeń. Możesz zacząć: *Czy miała Pani okazję, żeby rozmawiać o tym z kimkolwiek innym*? Odpowiedź na to pytanie pozwoli Ci zrozumieć, gdzie twój wywiad mieści się w przewidywalnej sekwencji rozmów z policją, agentami ubezpieczeniowymi i rodziną, przyjaciółmi i innymi, w tym także reporterami"[541]. Ponadto takie podejście pozwoli reporterowi nawiązać do tych poprzednich rozmów, np. z policjantami, i zapytać, jakim doświadczeniem te rozmowy były dla ofiary. To ujawni wiele na temat preferencji osoby, z którą rozmawia. „Dowiesz się, czego chce i potrzebuje w tej chwili twój rozmówca. Czy chce odejść, czy rozmawiać, ale krótko. Albo może chce tylko dowiedzieć się od Ciebie szczegółów, które znasz, a dotyczą one zdarzenia. Czy może sam mówi, że chce o tym opowiedzieć więcej, że za dużo widział. Może czuć potrzebę rozmowy, a może też uciec z miejsca dramatycznych wypadków. Na wszystko musisz być

538 Dart Center for Journalism and Trauma, *Self-Study Unit 1*, op. cit.
539 Ibidem.
540 W. Coté, B. Bucqueroux, *Tips on Interviewing Victims*, op. cit., s. 27.
541 F. Ochberg, *A Primer on Covering Victims*, op. cit., s. 23.

przygotowany. I to wszystko może być odpowiedzią na otwarte pytanie: *Jaka była dla Pani/ Pana ta ostatnia rozmowa?*[542].

Kiedy reporter ocenił już stan emocjonalny i potrzeby swego rozmówcy, może rozpocząć wywiad. Zanim rozmówca uzna, że to dziennikarz odpowiada za to, jak podle się czuje. „Zwracaj ich uwagę na to, co ktoś inny zrobił, że teraz tak im jest źle"[543].

6.6. Empatia reportera

Chociaż trzeba uważać na zbytnią identyfikację dziennikarza z ofiarami i na to, by reporter nie płakał głośniej niż bliscy ofiar, to jednak empatia jest najważniejszą zasadą wywiadów z ofiarami traumatycznych wydarzeń. Autorzy szkolenia[544] na stronie Dart Center for Journalism and Trauma podają przykłady empatycznych wypowiedzi, które mogą przyjść reporterowi z pomocą w chwili, gdy trudno mu znaleźć odpowiednie słowa:

PRZYKŁADY EMPATYCZNYCH STRATEGII KOMUNIKACYJNYCH:

- „Z tego, co mówisz, widzę…"
- „Więc co mówisz jest…"
- „Pozwól, że sprawdzę, czy rozumiem, co chcesz powiedzieć. Mówisz że…"
- „Wygląda na to, że mówisz…"
- „Wydajesz się naprawdę…"

542 Ibidem, s. 24.
543 Ibidem, s. 24.
544 Dart Center for Journalism and Trauma, *Self-Study Unit 1*, op. cit.

KOMENTARZE POMOCNICZE:

- „Musisz być…"
- „Rozumiem, że czujesz…"
- „To brzmi naprawdę…
  Z tego, co mówisz, to było naprawdę trudne".
- „Wygląda na to, że jesteś wobec siebie bardzo twardy/ surowy/..."
- „Wyobrażam sobie, że teraz czujesz się naprawdę…"

PROŚBA O SZCZEGÓŁY LUB WYJAŚNIENIE:

- „Więc cofnijmy się na minutę ..."
- „Zauważyłem, że jak o tym mówisz, to mówisz szybciej..."
- „Zdaje się, że trudno Ci pozostać z tym, co teraz czujesz."
- „Nie rozumiem, co masz na myśli?"
- „Czy to możliwe, że…?"
- „Zastanawiam się, czy…"

A KIEDY ZBLIŻAMY SIĘ DO KOŃCA DZIENNIKARSKIEGO WYWIADU, MOŻNA POWIEDZIEĆ:

- „To bardzo trudne przejść przez coś takiego".
- „Naprawdę bardzo mi przykro, że to dla ciebie taki trudny czas".
- „Wiem o stronie internetowej, która może być dla Ciebie bardzo przydatna"[545].

John Pope, relacjonujący ostatnie huragany w USA, mówi, że reporter w rozmowie z ofiarami kataklizmu musi być jak linoskoczek, bo wywiady te podobne są do chodzenia po linie: „Nie możesz być sztywny i formalny, ale też nie możesz być tak empatyczny, że zamienisz się w kłębek nerwów"[546]. Bądź uczciwy i dokładny[547]. Właśnie, dokładny.

545 Ibidem.

546 J. Pope, *Covering Hurricanes: Before, During and After the Storm*, 29.08.2011, https://dartCenter.org/content/covering-hurricanes-before-they-hit, dostęp: 07.07.2017.

547 Dart Center for Journalism and Trauma, *Self-Study Unit 1*, op. cit.

6.7. Małe rzeczy się liczą. Szacunek dla rodzin

Eksperci z Dart Center for Journalism and Trauma przypominają, że dziennikarskie opowieści o katastrofach lub wypadkach, w których jest wiele ofiar śmiertelnych, nie potrzebują dodatkowych elementów sensacji, które mogłyby przyciągnąć czytelników. Ludzie i tak będą chcieli o tym czytać. Reporterzy powinni skoncentrować się na solidnym, rzetelnym podawaniu faktów, „przy zdrowej dawce wrażliwości". Uważać też powinni na ciągłe powtarzanie i rozpowszechnianie pewnych wyjątkowych zdjęć osób, zwłaszcza drastycznych obrazów. Portale lub stacje telewizyjne czasem wybierają zdjęcie, które staje się „ikoną dramatu" (tak było np. podczas zawalenia się dachu hali targowej w Katowicach w 2006 roku). Dart Center ostrzega, by dziennikarze uważali przy nadmiernym eksploatowaniu jednego tragicznego obrazu, który staje się symbolem dramatu i pełni funkcję swoistego logotypu tragedii (*disaster brand*[548]). „Często będzie to ostatni wizerunek zmarłej osoby, jaki rodzina i bliscy zobaczą, i to zostanie z nimi na zawsze"[549].

Rodziny często wycinają i kolekcjonują artykuły o swoich bliskich, którzy zostali zamordowani lub ranni. To ich pamiątki. Dla rodzin i bliskich to bardzo trudne, gdy imię ofiary jest błędnie zapisane lub przedstawienie jakiegoś faktu niezbyt dokładne. Reporter musi pamiętać, że artykuł w gazecie czy na stronie internetowej telewizji bądź radia dla rodziny zmarłego staje się pamiątką i nabiera szczególnego znaczenia.

---

548 O *disaster brand* pisała Mervi Pantti w swej analizie medialnego obrazu katastrof. *M. Pantti, Disaster News and Public Emotions*, [w:] *K. Döveling, C. von Scheve, E.A. Konijn (red.), The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, Routledge, London, New York 2015, s. 225. Piszę o tym również w przygotowywanej właśnie książce pt. *Kataklizmy w mediach. Dziennikarskie relacje z klęsk żywiołowych*.

549 Dart Center for Journalism and Trauma, *Tips for Flood Coverage*, 11.01.2011, https://dartCenter.org/content/dart-Center-australasia-tips-for-flood-coverage, dostęp: 07.07.2017.

Dlatego wszelkie powierzone im materiały czy fotografie dziennikarze powinni traktować z wyjątkową troską[550].

Joe Hight mówił, że przygotowując *Profiles of Life* w gazecie „The Oklahoman" (po zamachach z 11 września 2001 roku pomysł ten wykorzystali redaktorzy „New Your Timesa", którzy za cykl wspomnieniowy *Portraits of Grief* dostali nagrodę Pulitzera[551]), dziennikarze korzystali z usług kurierów, którzy szybko dostarczali materiał do redakcji i równie szybko zwracali pamiątki po zmarłym rodzinie. „Małe rzeczy się liczą", przypomina Hight. Podkreśla też, jak ważne pozostaje, by rodzina ofiary czuła się traktowana indywidualnie. A co najważniejsze, każda ofiara tragicznego zamachu to osoba, musi zatem być traktowana jednostkowo, a nie jak część ogólnej liczby ofiar ataku[552].

Bardzo ważne w pisaniu *Profiles of Life* było kreślenie obrazu życia ofiar, zamiast zwykłych opowieści o tym, jak umarli[553]. Tak właśnie powstał wspomnieniowy cykl o ofiarach zamachu bombowego w Oklahomie.

W podręczniku *Tragedies & Journalists. A Guide for more effective coverage* Joe Hight i Frank Smyth zwracają uwagę, by w rozmowie z bliskimi ofiary nie przytłoczyć ich od razu najtrudniejszymi pytaniami. Lepiej zacząć od prośby: *Możesz mi opowiedzieć o życiu Jerzego? Co lubił robić? Jakie było jego hobby?* A potem słuchać odpowiedzi![554].

Również wyjątkowo trzeba uważać w sytuacji, kiedy rozmawiamy z osobą, której bliski zaginął wyniku dramatycznych wydarzeń i wciąż nie wiadomo, czy żyje ani w jakim jest stanie.

---

550 Dart Center for Journalism and Trauma, *Self-Study Unit 1*, op. cit.

551 C. Kitch, J. Hume, *Journalism in a Culture of Grief*, Routledge, New York, London 2008, s. 13.

552 J. Hight, *Five Steps to Covering a Disaster Effectively*, 01.03.2009, https://dartCenter.org/content/five-steps-to-covering-disaster-effectively, dostęp: 07.07.2017.

553 Ibidem.

554 J. Hight, F. Smyth, *Tragedies & Journalists…*, op. cit., s. 4.

Doświadczeni dziennikarze podpowiadają młodym reporterom: „Spróbuj powiedzieć to jasno i wyraźnie, że nie przychodzisz tutaj napisać nekrologu, ale chcesz napisać, jak wyglądało życie tego człowieka, zanim zaginął”[555] w wyniku tragicznych wypadków.

„Można podchodzić do poszkodowanych, ale trzeba pozwolić im powiedzieć NIE. Jeśli odpowiedź brzmi NIE, reporter powinien zostawić wizytówkę lub numer telefonu, aby ofiara mogła oddzwonić później. Często najlepsze historie przychodzą w ten sposób”[556], radzi Joe Hight, przypominając o wielokrotnym sprawdzaniu pisowni nazwisk, miejsc i dokładnym zapisie faktów.

Bądź dokładny przede wszystkim, przestrzegają Coté i Bucqueroux. „Dokładność i rzetelność należy do obowiązków dziennikarza, zapisanych w prawie prasowym. Literówki i przekręcone nazwiska się zdarzają, ale tutaj stawka jest bardzo wysoka. Pamiętaj, że błędy, które złoszczą zwykłych ludzi, dla ofiar traumy stają się błędami monstrualnymi. Źle podpisane zdjęcie w gazecie często okazuje się ostatnim zdjęciem kogoś bliskiego. Jego imię przekręcone przez reportera boli. Ofiara traumy może wyładować frustrację na niedokładnym reporterze”[557].

W gazecie „The Oklahoman” reporterzy relacjonowali publiczne ceremonie pogrzebowe ofiar bombardowania i tornada, ale nie prywatne pogrzeby[558]. O tym warto pamiętać. Zresztą relacjonowanie pogrzebów fotoreporterzy wspominają jako równie traumatyczne[559] jak pukanie do drzwi rodziny z prośbą o wypowiedź na temat zmarłego. O tym, jak stresujący jest *death knock*, pisałam w drugim rozdziale. Pisałam też o tym, jakie zmiany przyniosły nowe media i portale społecznościowe.

555 J. Hight, F. Smyth, *Tragedies & Journalists…*, op. cit., s. 4.
556 J. Hight, *Five Steps to Covering a Disaster Effectively*, op. cit.
557 W. Coté, B. Bucqueroux, *Tips on Interviewing Victims*, op. cit., s. 27.
558 J. Hight, *Five Steps to Covering a Disaster Effectively*, op. cit.
559 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 8.

Jeśli chodzi o internetowy *death knock*, to „na Facebooku wystarczy jedno pytanie, na Twitterze kilka, a to i tak już za dużo”[560].

Zasady przeprowadzania wywiadów z ofiarami traumy przypominają reguły bycia dobrym przyjacielem: Szanuj. Mów prawdę. Bądź empatyczny. Bądź elastyczny. Bądź uczciwy i dokładny[561].

560 K. McBride, *Breaking news best practices: Reaching and interviewing witnesses and victims of trauma*, 2015, http://www.poynter.org/2015/breaking-news-best-practices-reaching-and-interviewing-witnesses-and-victims-of-trauma/376312/, dostęp: 24.07.2017.

561 Dart Center for Journalism and Trauma, *Self-Study Unit 1*, op. cit.

Zakończenie

„Miejsca, do których się wraca"

There are places you never come back from, ostrzega Arturo Pérez-Reverte[562]. „Są miejsca, z których się nie wraca". Hiszpański korespondent wojenny pisał, że „Terytorium Komanczów" to miejsce, gdzie „instynkt każe zatrzymać samochód i zawrócić". W slangu zawodowym tak określa się miejsce, gdzie szkło trzeszczy pod butami, a reporter wie, że jest obserwowany. „To tam, gdzie nie widzisz luf, ale lufy widzą ciebie"[563]. A jak określić miejsce, do którego specjalny wysłannik wraca z wojny? Niech opiszą je słowa dziennikarzy, których historie przypomniałam w tej książce:

To jest miejsce, gdzie kieliszek szampana na eleganckim przyjęciu ma zapach gnijących trupów. Miejsce, gdzie boisz się stąpnąć na kępkę trawy, wystającej na chodniku w Londynie, z obawy przed minami przeciwpiechotnymi. To centrum Paryża, gdzie nie wchodzisz do windy, nie chodzisz do kina i w ogóle zaczynasz unikać ludzi. To Rzym, gdzie jeździsz tylko po ulicach w centrum, bo boisz się, że na bocznych drogach zaczną strzelać.To pokój hotelowy, w którym budzisz się z krzykiem w środku nocy, bo ci się wydaje, że jesteś w Sarajewie, Mosulu, Aleppo albo że w twoim łóżku leżą kawałki dzieci.

562 A. Pérez-Reverte, *The Painter of Battles*. Cyt. za: M. Hodalska, '*Passengers in Charon's Boat*': *Reporters Covering Real-life Horror, Fear and Terror*, op. cit., *s. 21.*

563 A. Pérez-Reverte, Terytorium Komanczów, op. cit., s. 16-17.

Wydaje się doprawdy zadziwiające, że tylko 29% reporterów wojennych cierpi na PTSD, a niszczącej siły stresu bojowego nie potrafimy sobie wyobrazić. Doświadczenia korespondentów wojennych czasem przekraczają każdą, znaną w psychologii, skalę pomiaru stresu[564]. Nie tylko w strefach konfliktu reporterzy narażeni są na PTSD. Z konsekwencjami stresu traumatycznego zmagają się również dziennikarze, którzy codziennie przez kilka godzin pracują z amatorskimi nagraniami przesłanymi do redakcji przez naocznych świadków strzelaniny, zamachów, wypadków, kataklizmów, pożarów. Najdrastyczniejsze szczegóły tych nagrań odbierają sen redaktorom pracującym na „cyfrowej linii frontu", a rano boją się tego, co zobaczą w pracy.

Dla reporterów śledczych, kryminalnych i lokalnych, miejsce, z którego nie potrafią wrócić, to namiot, w którym są osobiste rzeczy ofiar katastrofy. To pokój na komisariacie, policyjne archiwum albo sala sądowa, gdzie przy wyłączonych kamerach ujawniane są szczegóły makabrycznej zbrodni. To zakręt na autostradzie, jakiej od chwili wypadku relacjonowanego pewnej nocy do dziś unika się jak ognia. To pogorzelisko, którego zapach pozostaje w psychice, a nie w ubraniach, o czym przekonał się np. reporter z Nowego Jorku, biorący co chwilę prysznic w nadziei, że wreszcie uda mu się zmyć z siebie zapach paliwa lotniczego, które spłonęło 11 września 2001 roku.

Parafrazując słowa dziennikarza BBC Allana Little'a, nie można przechadzać się po cierpieniach innych ludzi, pozostając nietkniętym. Przekonali się o tym dziennikarze, którym oddałam głos w tej książce, aby ich słowami przerwać milczenie, jakie w redakcji czasem przykrywa ból i bezradność.

Ponad sto lat temu reporter Jack London, sam zmagający się z nałogami, apelował, by dziennikarze odkrywający najmroczniejsze zakamarki życia i relacjonujący „wstrętne i przerażające" rzeczy mogli liczyć na pomoc. Przez lata nikt nie pytał reporterów, co czują, kiedy widzą

564 A. Feinstein, *Journalists Under Fire,* op. cit., s. 41.

spalone ciało albo słyszą ostatni oddech ofiary wypadku. W kulturze newsroomu była „nieoficjalna świadomość problemów" (*unoffical awareness*)[565], o której pisała Fay Anderson w artykule *Perilous: Australian press photographers and trauma*, opublikowanym w 2017 r na łamach „Journalism Studies".

Dopiero ostatnie dwie dekady przyniosły przełom w trosce o zdrowie dziennikarzy. Pionierem zmian stała się agencja Reutera ze swoją inicjatywą Trauma Support, następnie CNN oraz BBC, gdzie Chris Cramer, który kiedyś uparcie odmawiał terapii, teraz namawia kolegów na rozmowę z psychologiem.

Amerykańscy badacze przekonują, że dziennikarze są grupą wysoce odporną psychicznie[566]. Jednak ryzyko wystąpienia u nich tego, co psychologowie nazywają wtórną (*secondary*) lub zapośredniczoną (*vicarious*) traumatyzacją, rośnie wraz z ilością tragicznych wypadków relacjonowanych „na miejscu" lub częstotliwością oglądania traumatycznych obrazów. Pracują często „na adrenalinie"[567], w krytycznych sytuacjach kilka dni prawie non-stop, śpią po parę godzin, a gdy skończy się jedno, dostają kolejne zadanie. Do wielu z nich może odnosić się zdanie Elany Newman o reporterach z listy Komitetu Obrony Dziennikarzy: Nie mają PTSD, objawów stresu potraumatycznego, ponieważ nie są „po-". Trauma jest ich (prawie) codziennym doświadczeniem.

Zawsze trzeba pamiętać, że dobre dziennikarstwo zależy od zdrowych reporterów, a oni są ludźmi, którzy mają prawo do przeżywania emocji. Badania i edukacja są sposobem na przerwanie milczenia, jakie w kulturze macho przykrywa problemy będące normalną reakcją na nienormalną sytuację, z którą dziennikarz konfrontuje się podczas wykonywania pracy.

565 F. Anderson, *Perilous: Australian press photographers and trauma*, op. cit., s. 12.
566 E. Newman, R. Simpson, D. Handschuh, *Trauma Exposure and Post-Traumatic Stress Disorder Among Photojournalists*, op.cit., s. 5.
567 Ibidem.

Przywołane w tej książce wspomnienia reporterów pozwoliły ich słowami opowiedzieć o różnych objawach stresu traumatycznego, będącego częścią zawodowego doświadczenia wielu dziennikarzy. Gdy oficjalna stanie się świadomość problemów, o których będzie się głośno mówić, ułatwi to zbudowanie systemu ochrony zdrowia dziennikarzy, uwzględniającego m.in. również pomoc terapeuty zaprzyjaźnionego z redakcją albo konsultacje z psychologiem po relacjonowaniu tragicznych wypadków.

Wprowadzenie zmian będzie łatwiejsze, gdy „nieoficjalna świadomość problemów" stanie się oficjalną, a za nią przyjdą rozwiązania pomagające stworzyć reporterom takie warunki pracy, w których i oni, i ich rozmówcy, często w bardzo trudnej sytuacji, będą mogli poczuć się zrozumiani i otoczeni opieką.

Być może z doświadczeń zachodnich redakcji i sposobów wsparcia, jakie oferują swoim pracownikom np. BBC czy agencja Reutera (inicjatywa Trauma Support), zechcą skorzystać również zarządzający polskimi mediami. Sprawdzone w praktyce dobre przykłady wsparcia, którego skuteczność potwierdzają terapeuci, mogą być inspiracją również dla szefów polskich redakcji, poszukujących lepszych sposobów organizacji pracy w zespole.

Zdrowe sposoby radzenia sobie z potężnym stresem powinny być promowane w każdym newsroomie i stać się elementem edukacji psychologicznej z zakresu traumy. Tej edukacji, jak pokazują badania, bardzo potrzeba w dziennikarskiej praktyce, a brakuje jej w programach kształcenia dziennikarzy na uniwersytetach. Postanowiłyśmy to zmienić i wraz z dr Teresą Sławińską w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego rozpoczęłyśmy prace nad autorskim programem kształcenia polskich dziennikarzy w zakresie traumy i relacjonowania tragicznych wydarzeń.

Ta książka jest pierwszym krokiem w kierunku zmiany wspomnianego *status quo*, a zarazem stanowi pierwszy owoc międzynarodowego

projektu edukacyjno-badawczego „Dziennikarstwo Traumy. Trauma Dziennikarzy – *Journalism of Trauma. Trauma of Journalists*". Zrodził się on z przekonania, że jeśli nauczymy profesjonalnego, etycznego i empatycznego sposobu rozmawiania, prowadzenia wywiadów i zbierania informacji, będziemy mieć lepsze dziennikarstwo i zdrowszych reporterów, którzy swoją pracą będą umieli pomóc, nie szkodząc ofiarom tragicznych wypadków.

Tylko w warunkach pozwalających na „przepracowanie" emocji w bezpieczny sposób dziennikarze będą mogli dobrze wykonywać swój zawód. „Przepracowanie emocji" to sformułowanie z zawodowego języka psychoterapeutów[568]. Celowo do niego sięgnęłam w pracy, w której „dusza psychiatrii" razem z „sercem dziennikarstwa" tworzy jedną całość.

Nie można nigdy zapominać, że dziennikarze też są ludźmi odczuwającymi emocje, a ich wrażliwość wystawiana jest na próbę nader często. Kiedy bowiem wykonują swoją pracę i pomagają ofiarom nieszczęść, sami mogą być narażeni na traumatyczny stres.

W książce *Trauma dziennikarzy. Dziennikarstwo traumy* pisałam o wielu miejscach, z których się nie wraca. Być może łatwiej będzie dziennikarzom wrócić, jeśli będą mieli gdzie wrócić: jeśli w ich redakcji, środowisku, przestrzeni, stworzony zostanie mądry system opieki, warunkiem którego jest mówienie o problemie i szukanie dobrych rozwiązań.

568 L.G. Greenberg, *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings,* American Psychological Association, Washington 2002.

Bibliografia

Ahern J., Galea S., Resnick H., Vlahov D., *Television images and probably posttraumatic stress disorder after September 11,* „The Journal of Nervous and Mental Disease" 2004, nr 192, s. 217-226.

Aiken C., *Reporters Are Victims, Too*, „Nieman Reports", Fall 1996, s. 30-32.

Anderson F., *Perilous: Australian press photographers and trauma*, „Journalism Studies" 2017, vol, 18, s. 1-20.

Barnes L., *Journalism and Everyday Trauma: A Grounded Theory of the Impact from. Death-knocks and Court Reporting*. A thesis submitted to Auckland University of Technology, 2011, www.aut.researchgateway.ac.nz/bitstream/handle/10292/.../BarnesM.pdf.

Barret D., *Inside the world of the 'death knock*, „The Independent", 04.06.2017, http://www.independent.co.uk/news/long_reads/upon-receiving-the-news-of-a-death-a-reporter-is-despatched-to--visit-the-grieving-family-this-is-the-a7768976.html.

Brayne M., *Trauma & Journalism. A Guide for Journalists, Editors & Managers*, Dart Center for Journalism and Trauma 2007.

Browne T., Evangeli M., Greenberg N., *Trauma-related guilt and post traumatic stress among Journalists,* „Journal of Traumatic Stress" 2012, nr 25(2), s. 207-210.

Buchanan M., Keats P., *Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study*, „International Journal of Psychology" 2011, nr 46 (2), s. 127-135.

Coté W., Simpson R., *Covering Violence: A Guide to Ethical Reporting About Victims and Trauma*, Columbia University Press, New York 2000.

Coté W., Bucqueroux B., *Tips on Interviewing Victims*, „Nieman Reports", Fall 1996.

Czech T., *Journalists and trauma: A brief overview*, „International Journal of Emergency Mental Health" 2004, nr 6, s. 159-162.

Dart Center for Journalism and Trauma, *Tips for Flood Coverage*, 2011, https://dartCenter.org/content/dart-Center-australasia-tips-for-flood-coverage.

Deppa J., Russell M., Hayes M., Flocke E., *The Media and Disasters: Pan Am 103*, David Fulton Publishers, London 1993.

Dworznik G., *Journalism and Trauma. How reporters and photographers make sense of what they see*, „Journalism Studies" 2006, vol. 7, nr 4, s. 534-553.

Dworznik G., Grubb M., *Preparing for the worst: Making a case for trauma training in the journalism classroom*, „Journalism & Mass Communication Educator" 2007, nr 62(2), s. 191-192.

Dubberley S., Griffin E., Bal H.M., *Making Secondary Trauma a Primary Issue: A Study of Eyewitness Media and Vicarious Trauma on the Digital Frontline*, 2015, s. 1-66, http://eyewitnessmediahub.com/uploads/browser/files/Trauma%20Report.pdf.

Fedler F., *Insiders' stories: Coping with newsroom stress: An historical perspective*, „American Journalism" 2004, nr 21(3), s. 77-106.

Feinstein A., Owen J., Blair N., *A Hazardous Profession: War, Journalism, and Psychopathology,* „American Journal of Psychiatry" 2002, nr 159, s. 1570-1575.

Feinstein A., *War, journalists and psychological health: Guest editorial*, „African Journal of Psychiatry" 2004, nr 7(1).

Feinstein A., *Journalists Under Fire: The Psychological Hazards of Covering War*, Johns Hopkins University Press, Baltimore 2006.

Feinstein A., Audet B., Waknine E., *Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom*, „Journal of the Royal Society of Medicine" 2013, nr 5(8), s. 1-7.

Feinstein A., *Mexican Journalists and Journalists Covering War: A Comparison of Psychological Wellbeing,* „Journal of Aggression, Conflict, and Peace Research" 2013, nr 5, s. 77-85.

Feinstein A., Starr S., *Civil War in Syria: The Psychological Effects on Journalists,* „Journal of Aggression, Conflict and Peace Research" 2015, nr 7(1), s. 57-64.

Feinstein A., Feinstein S., Behari M., Pavisian B., *The Psychological Wellbeing of Iranian Journalists: A Descriptive Study*, „Journal of the Royal Society of Medicien", 2016, nr 7(12) DOI: 10.1177 /2054270416675560.

Figley C., *Compassion fatigue: Coping with secondary traumaticstress disorder in those who treat the traumatized,* Routledge, New York 1995.

Figley C.R. (red.), *Trauma and Its Wake, Vol. I: The Study and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder,* Brunner/Mazel, New York 1985.

Freinkel A., Koopman C., Spiegel D., *Dissociative symptoms in media eyewitnesses of an execution*, „American Journal of Psychiatry" 1994, nr 151(9), s. 1135-1139.

Gassaway B., *Making sense of war: an autobiographical account of a Vietnam War correspondent*, „The Journal of Applied Behavioral Science", 1989, nr 25(4), s. 327-349.

Goban-Klas T., *Media i terroryści. Czy zastraszą nas na śmierć?,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2009.

Haas M., *Niezniszczalni, rozwój po traumie*, Wydawnictwo „Charaktery", Kielce 2017.

Hartmann E., Basile R., *Dream imagery becomes more, intense after 9/11,* „Dreaming" 2003, nr 13, s. 61-66.

Hatanaka M., Matsui Z., Ando K., Inoue K., Fukuoka Y., Koshiro E., Itamura H., *Traumatic Stress in Japanese Broadcast Journalists*, „Journal of Traumatic Stress" 2010, vol. 23, nr 1, s. 173-177.

Herman J., *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence--From Domestic Abuse to Political Terror*, Basic Books, New York 1997.

Hight J., Smyth F., *Tragedies & Journalists. A Guide for more effective coverage*, Dart Center for Journalism and Trauma, Washington 2003.

Hight J., *Self-Care Amid Disaster*, 2005, https://dartcenter.org/content/self-care-amid-disaster.

Hight J., *Five Steps to Covering a Disaster Effectively*, 2009, https://dartCenter.org/content/five-steps-to-covering-disaster-effectively.

Himmelstein H., Faithorn E.P., *Eyewitness to Disaster: how journalists cope with the psychological stress inherent in reporting traumatic events*, „Journalism Studies" 2002, vol. 3, nr 4, s. 537-555.

Hodalska M., *Korespondent wojenny. Ofiarnik i ofiara we współczesnym świecie,* Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

Hodalska M., *Etyczne problemy w pracy korespondenta wojennego*, [w:] K. Wolny-Zmorzyński, J. Snopek, W. Furman, K. Bernat (red.), *Korespondent wojenny. Etyka – historia – współczesność*, Wydawnictwo WSEiP, Kielce 2012, s. 45-55.

Hodalska M., *Stargana reporterska psyche. Recenzja książki Krzysztofa Millera*, „Zeszyty Prasoznawcze" 2014, nr 3, s. 629-632.

Hodalska M., *'Passengers in Charon's Boat': Reporters Covering Real-life Horror, Fear and Terror*, [w:] J. Campos II, K. Boczkowska (red)., *Framing Fear, Horror and Terror through the Visible and the Invisible*, Inter-Disciplinary Press, Oxford 2016, s. 21-38.

Hodalska M., *Stories of Fear, Horror and Terror: The Price that the Storytellers Pay*, [w:] M. Callaghan, K. Davis (red.), *Cultural Experiences of Fear, Horror and Terror*, Inter-Disciplinary Press, Oxford 2016, p. 147-156.

Joelving F., *When the news breaks the journalist: PTSD*, 2008, http://www.reuters.com/article/us-ptsd-reporter-idUSTRE6B-G3NG20101217.

Kaniasty K., *Klęska żywiołowa czy katastrofa społeczna? Psychospołeczne konsekwencje polskiej powodzi 1997 roku*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.

Keats P.A., *The Moment Frozen in Time: Photojournalists' Metaphors in Describing Trauma Photography*, „Journal of Constructivist Psychology" 2010, nr 23, s. 231-255.

Kępiński A., *KZ-syndrom*, „Przegląd Lekarski" 1970, nr 1, s. 18-23.

Kitch C., Hume J., *Journalism in a Culture of Grief*, Routledge, New York, London 2008.

Krystal H., *Massive Psychic Trauma,* WYD. New York 1968.

Lis-Turlejska M., *Stres traumatyczny. Występowanie, następstwa, terapia*, Wydawnictwo Akademickie „Żak", Warszawa 2002.

Lis-Turlejska M., *Traumatyczne zdarzenia i ich skutki psychiczne*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2005

Lewis R., *Covering Sandy: Tips from Experts*, 2012, www.dartcenter.org/content/covering-hurricane-sandy-tips-from-experts.

Marais A., Stuart A.D. *The Role of Temperament in the Development of Post-traumatic Stress Disorder among Journalists,* „South African Journal of Psychology" 2005, nr 35(1), s. 89-105.

Maxson J., *Training Journalism Students to Deal with Trauma: Observing Reporters Behaving like 'Creeps'*, „Journalism & Mass Communication Educator" 2000, vol. 55, nr 1, http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/107769580005500109.

McBride K., *Breaking news best practices: Reaching and interviewing witnesses and victims of trauma*, 2015, http://www.poynter.org/2015/breaking-news-best-practices-reaching-and-interviewing-witnesses--and-victims-of-trauma/376312/.

McLellan T., *Earthquake Advice From One Who's Been There*, 2011, https://dartcenter.org/content/advice-from-one-whos-been-there-0.

McMahon C., *Covering disaster: a pilot study into secondary trauma for print media journalists reporting on disaster*, „Australian Journal of Emergency Management" 2001, nr 16(2), s. 52-56.

Mellman T.A., David D., Bustamante V., Torres J., Fins A., *Dreams in the acute aftermath of trauma and their relationship to PTSD*, „Journal of Traumatic Stress" 2001, nr 14, s. 241-247.

Moeller S.D., *Compassion Fatigue: How the Media Sell Disease, Famine, War and Death,* Routledge, London 1999.

Morales R.F., Perez V.R., Martinez L., *Posttraumatic stress symptoms in Mexican journalists covering the drug war,* „Summa Psicológica" 2012, nr 19, s. 7-17.

Morris J., *Zdobyć zdjęcie. Moja historia fotografii prasowej*, Wydawnictwo Cyklady, Warszawa 2007.

Miller K., *13 wojen i jedna. Prawdziwa historia reportera wojennego*, Wydawnictwo Znak, Kraków 2013.

Najder A., Merecz-Kot D., *Stres zawodowy a ryzyko psychospołeczne w grupie dziennikarzy*, „Medycyna Pracy" 2014, nr 65(1), s. 85-97.

Neria Z., Sullivan G.M., *Understanding the mental health effects of indirect exposure to mass trauma through the media,* „The Journal of the American Medical Association" 2011, nr 306, s. 1374-1375.

Newman E., Simpson R., Handschuh D., *Trauma exposure and post-traumatic stress disorder among photojournalists*, „Visual Communication Quarterly" 2003, s. 4-13.

Niederland W.G., *Clinical observations on the survivor syndrome*, „International Journal of Psychoanalysis" 1968, nr49(2-3), s. 313-315.

Ochberg F., *A Primer on Covering Victims*, „Nieman Reports", Fall 1996, s. 21-26.

Ochberg F., *PTSD*, 2009, https://dartcenter.org/content/ptsd-101.

O'Keeffe A., *I survived: stop asking questions*, „New Statesman" 18.07.2005.

Orwid M., *Trauma,* Wydawnictwo Literackie, Kraków 2009.

Pantti M., *Disaster News and Public Emotions*, [w:] K. Döveling, C. von Scheve, E.A. Konijn (red.), *The Routledge Handbook of Emotions and Mass Media*, London, New York 2015, s. 221-236.

Pérez-Reverte A., *Terytorium Komanczów*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2002.

Polskie Towarzystwo Badań nad Stresem Traumatycznym, *Co to jest zaburzenie po stresie traumatycznym?*, 2016, http://ptbst.org.pl/dla-dziennikarzy/o-traumie/.

Pope J., *Covering Hurricanes: Before, During and After the Storm*, 2011, https://dartcenter.org/content/covering-hurricanes-before-they-hit.

Pope J., *Covering Hurricanes: Before, During and After the Storm*, 2011, https://dartCenter.org/content/covering-hurricanes-before-they-hit.

Pratte A., *Suicide and Journalism*, „Editor & Publisher" 1992, https://www.questia.com/magazine/1G1-11907550/suicide-and-journalism.

Propper R.E., Stickgold R., Keeley R., Christman S.D., *Is Television Traumatic? Dreams, Stress, and Media Exposure in the Aftermath of September 11, 2001*, „Psychological Science" 2007, vol. 18, nr 4, s. 334-340.

Pużyński S., Wciórka J. (red.), *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne*, Wydawnictwo Vesalius, Kraków 1998.

Peyevich C., Newman E., Daleiden E., *The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists*, „Journal of Traumatic Stress" 2003, nr 16, s. 325-328.

Rees G., *Working with Traumatic Imagery*, 2014, https://dartCenter.org/content/working-with-traumatic-imagery.

Ricchiardi S., *Confronting The Horror*, „American Journalism Review", 1999, http://ajrarchive.org/archive.asp?issue=253.

Rutkowski K., *Zaburzenia snu w zespole stresu pourazowego,* Wydawnictwo Pandit, Kraków 2001.

Rutkowski K., Dembińska E., *Powojenne badania stresu pourazowego w Krakowie. Część I. Badania do 1989 roku*, „Psychiatria Polska", 2015, DOI: 10.12740/PP/OnlineFirst/41232.

Rutkowski K., *Syndrom obozowy mógł latami trwać uśpiony w psychice więźnia,* 2016, https://psychiatria.mp.pl/aktualnosci/136620,syndrom-obozowy-mogl-latami-trwac-uspiony-w-psychice-wieznia.

Rybakowski J., Pużyński S., Wciórka J., *Psychiatria*, t. 2, Elsevier Urban &Partner, Wrocław 2010.

Shapiro B., *Hometown Catastrophe*, 2007, https://dartcenter.org/content/hometown-catastrophe-0.

Simpson R.A, Boggs J.G., *An Exploratory Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists*, „Journalism and Communication Monographs" 1999, nr (1), s 1-26.

Steuden S., Janowski K., *Trauma*: *kontrowersje wokół pojęcia*, *diagnoza*, *następstwa, implikacje praktyczne*, „Roczniki Psychologiczne" 2016, nr 3, s. 549-565.

Symth F., *Tragedies and Journalists. A guide for more effective coverage*, Dart Center for Journalism and Trauma, Washington 2003.

Taylor J., *Body Horror: Photojournalism, Catastrophe and War*, Manchester University Press, Manchester 1998.

Tedeschi R.G., Calhoun L.G., *The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma,* „Journal of Traumatic Stress", 1996, nr 9(3), s. 455-471.

Tickle L., *In the Line of Duty*, 2017, https://dartcenter.org/about/people/louise-tickle.

Trimble M.R., *Post-traumatic stress disorder: History of a concept*, [w:] C.R. Figley (red.), *Trauma and Its Wake, Vol. I: The Study and Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder,* New York 1985, s. 5-14.

van der Kolk B., McFarlane A., Weisaeth L., *Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society,* Guilford Press, New York 2012.

Wardle C., Dubberley S., Brown P., *Amateur footage: A global study of user-generated content in TV and online news output, Tow Center for Digital Journalism: A Tow/Knight Report* 2014, http://towcenter.org/wp-content/uploads/2014/04/80458_Tow-Center-Report-WEB.pdf.

Weidmann A., Papsdorf J., *Witnessing Trauma in the Newsroom Post Traumatic Symptoms in Television Journalists Exposed to Violent News Clips*, „The Journal of Nervous and Mental Disease" 2010, vol. 198(4).

Zelizer B., *About to Die: How News Images Move the Public*, Oxford University Press, Oxford 2010.



Magdalena Hodalska – doktor, medioznawca, kulturoznawca, językoznawca, adiunkt w Instytucie Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej UJ. Jej zainteresowania badawcze koncentrują się na strachu i traumie w mediach, korespondencji wojennej, a także na społecznym i kulturowym oddziaływaniu kontrowersyjnych przekazów medialnych. Od lat analizuje sposoby relacjonowania tragicznych wydarzeń. Jako reporterka współpracowała z polskimi i zagranicznymi mediami: telewizją, agencją prasową, dziennikami i radiem.



Recenzowaną książką konstytuuje Magdalena Hodalska nowe pole badawcze w polskim medioznawstwie: badania nad traumą dziennikarzy, jej przyczynami i następstwami, sposobami przeciwdziałania i zapobiegania jej. (…)
Kończę tę opinię z głębokim przekonaniem, że recenzowana praca wkrótce wzbogaci polską literaturę medioznawczą, spotka się z zainteresowaniem i uznaniem nie tylko różnych środowisk naukowych i dziennikarskich, ale i menedżerów instytucji medialnych i przyczyni się do upowszechnienia i pogłębienia świadomości społecznej w zakresie potencjalnych i rzeczywistych zagrożeń dla dziennikarzy, które wynikają z ich zawodowych stresów traumatycznych. A ta pogłębiona świadomość spowoduje uwzględnienie problematyki traumy dziennikarskiej w programach kształcenia korespondentów wojennych, fotoreporterów, ale i redaktorów pozornie odizolowanych od krwawej rzeczywistości. A może skłoni też badaczy do powiązania traumy dziennikarzy z traumą odbiorców mediów nasyconych stresogennymi treściami.

z recenzji prof. Walerego Pisarka
Kraków, 4 listopada 2017

ISBN 978-83-946879-9-1