

НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ ЭМПАТИЯ – ТВОРЧЕСТВО НА ГРАНИ НЕВРОЗА

Ю.А. Вербицкая

В статье исследуются психологические аспекты журналистской профессии, в частности механизма эмпатии как одного из главных условий профессионализма. Неконтролируемая журналистом эмпатия может привести к негативным психологическим последствиям, вплоть до неврозов. Представителям СМИ для сохранения оптимального психологического состояния необходимо соблюдать правила психологической гигиены. Целесообразен вопрос о создании в редакциях и телерадиокомпаниях постоянных служб психологического консультирования.

Ключевые слова: медиапсихология, неврозы, эмпатия, стрессогенность массовой коммуникации, психотерапия

У статті досліджено психологічні аспекти професії журналіста, зокрема механізму емпатії як однієї з головних умов професіоналізму. Емпатія, яка не є підконтрольною журналісту, може призвести до негативних психологічних наслідків, до неврозів. Представникам ЗМІ треба дотримуватись правил психологічної гігієни для збереження оптимального психологічного стану. Питання про створення в редакціях і телерадіокомпаніях постійних служб психологічного консультування також є актуальним.

Ключові слова: медіапсихологія, невроз, емпатія, стресогенність масової комунікації, психотерапія

The author researches psychological aspects of journalism, in particular, empathy as one of the professional characteristics. Uncontrollable empathy is the way to negative psychological consequences for journalist, such as neuroses, depressions, emotional exhaustion. It is very important for journalists, especially reporters, to have psychological knowledges, to keep the rules of psychological hygiene to prevent that.

Key words: mediapsychology, neuroses, empathy, stressfulness of mass communication, psychotherapy

Если ты считаешь, что сегодня тебе не нужен психолог, то завтра тебе надо записаться на прием к психотерапевту, чтобы послезавтра не обратиться к психиатру (из редакционного фольклора).

Понимать террористов, сочувствовать убийцам и педофилам, чувствовать то, что чувствует ВИЧ-инфицированный, вжиться в мир наркомана, алкоголика и самоубийцы может далеко не каждый. Для журналиста – это работа. Каждый день журналист эмоционально проживает несколько чужих жизней. Каждый день он испытывает массу чувств и эмоций, 70% из которых не являются его собственными. Каждый день журналист обдумывает миллионы мыслей и визуально представляет сотни эмоционально насыщенных картинок, которые при детальном рассмотрении также оказываются абсолютно чужими.

Как он это делает? Почему он это делает? И самое главное, что заставляет его это делать не только в период работы, но и во все остальное время? Давайте разложим этого самого журналиста по косточкам.

Итак, как он это делает.

Если задать этот вопрос большинству журналистов, то будет лишь реакция недоумения. Они просто чувствуют другого как самого себя – и все. Ответ на второй вопрос – почему они это делают – будет более вразумительным: чтобы написать хорошую статью или сделать классный репортаж, нужно полностью погрузиться в ситуацию.

Ну, а третий вопрос и вовсе поставит журналиста в тупик. Лучше всех на эти вопросы ответят исследователи журналистики – специалисты в области медиапсихологии.

И отвечают: «...Именно психологическая сторона деятельности репортёра наименее известна и практически не исследована. Между тем, знание о возможных психологических затруднениях, барьерах и рисках является необходимым условием профессиональной состоятельности и личностной безопасности репортера – того, кто по роду своей деятельности непосредственно сталкивается с реальностью как она есть» [7].

Прочувствовать другого человека как самого себя, преступника или монаха – все равно – журналист может благодаря такому механизму, как эмпатия.

Эмпатия – это способность к сопереживанию, способность пережить чужую эмоцию, испытать эмоцию другого человека.

Не следует путать эмпатию с симпатией: журналист далеко не всегда испытывает нежные чувства к героям своих публикаций. Но он каждый раз проникается их чувствами, переживает их как свои: «Поскольку практически всякий журналист имеет дело с человеческими судьбами, нормой следует считать не прагматический интерес к ним, а живую заинтересованность в конкретном человеке, не формальную вежливость, а искреннее сопереживание» [2].

Строго говоря, главное отличие эмпатии от симпатии заключается в следующем: когда мы симпатизируем другому, мы ему сочувствуем и переживаем и у нас формируется субъективное отношение, а эмпатия предполагает такое же сочувствие и сопереживание, но при этом сохраняется объективность взгляда на истоки и природу переживаний.

Развитие эмпатии становится одним из ведущих признаков личностного роста.

Высоким уровнем эмпатии обладают представители профессий из разряда «человек-человек», в первую очередь это психологи и психотерапевты. А у журналистов и психотерапевтов много общего в методах работы и, если можно так сказать, функциях. Например, и тот и другой работают с информацией и эмоциями, с личным и коллективным бессознательным. Оба формируют, перестраивают и корректируют картину мира, испытывают реакции переноса и контрпереноса, владеют техникой ведения беседы, используют аналитические способности и метод свободных ассоциаций, работают на инсайтах. И, повторим, обоих отличает высокий уровень эмпатии.

«В процессе психоаналитической терапии аналитик стремится к эмпатическому вчувствованию в психическое состояние пациента, с тем чтобы, будучи вовлеченным в его интимные переживания, но способным к объективной оценке происходящего, помочь ему в осознании бессознательного и обретении сил, способствующих выздоровлению» [3]. Без эмпатии психоаналитическая работа невозможна. Для журналистской деятельности – это также необходимое условие. Но здесь же и кроется существенное различие между психоаналитиком и журналистом: журналисты – это непрофессиональные психотерапевты. Непрофессионализм их заключается в незнании законов функционирования собственной психики и психики другого, неумении справляться с собственными эмоциями и не заражаться чужими, в низком уровне рефлексии, неумении осознавать и фиксировать реакции переноса и контрпереноса и в неумении контролировать механизм эмпатии. Профессиональные психотерапевты умеют контролировать свои эмпатические способности, потому как знают, к чему может привести бесконтрольная эмпатия – к сторанию (есть у них такой профессиональный термин). Журналисты, к сожалению, этого делать не могут. За что жестоко расплачиваются – собственным психическим здоровьем.

Механизма действия эмпатии журналисты не осознают, тем не менее, они используют его постоянно. Например, журналист берет интервью у наркомана – он вживается в его мир, визуализирует ту информацию, которую слышит от собеседника, испытывает его эмоции как свои собственные, на 100% его чувствует и понимает, то есть он включает эмпатию. Все это он делает для того, чтобы написать хорошую статью. Журналист загружается не только информацией, но и эмоциями – это необходимо. Далее: он пишет статью, то есть реагирует на чужие эмоции. Статья получается эмоционально насыщенной, бьет по читателю. После выхода статьи в печать журналист должен о ней забыть и заняться другими темами, но, увы, это не всегда получается. Он умеет войти в психику другого, а вот выйти из нее иногда бывает гораздо сложнее. Последствия неконтролируемой эмпатии самые что ни есть негативные.

Что же дальше происходит с журналистом, в данном случае с тем, который пишет о наркомании? Он начинает думать о наркомане, переживать его эмоции, прокручивать в голове образы, визуальные картинки – «приготовление дозы», «шприц с раствором», «укол» и «кайф». И не может от этого избавиться. То есть он переживает чужие эмоции как свои. Он до такой степени идентифицируется с наркоманом, что это пугает и причиняет дискомфорт.

Сколько статей в месяц выдает современный журналист? Сколько негативной (а, как правило, на журналиста выливается именно негатив) информации он впитывает? Сколько чужих эмоций он переживает? Сколько чужих стрессов он переживает? Именно чужих?

Исследователи отмечают следующее: «По статистике ЮНЕСКО журналистика давно уже отнесена к числу профессий с самой короткой продолжительностью жизни. Это, действительно, одно из самых опасных занятий, прежде всего в психологическом плане, потому что массовая коммуникация была, есть и будет одной из самых стрессогенных сфер человеческой жизнедеятельности» [5].

Особенно страдают начинающие журналисты, которых отправляют в отделы новостей. Их, как котят, швыряют в океан информации. Они буквально наедаются негативной информацией. Некоторых начинающих тянет на адреналин – поехать в морг или в тюрьму, отправиться в рейд со скорой или ловить проституток с милицией, съездить в горячую точку. Но психика не резиновая. И через какое-то время журналист начинает испытывать последствия неконтролируемой эмпатии.

Первое последствие – эмоциональное сгорание и истощение нервной системы. Журналист заражается чужими негативными эмоциями и переживаниями, они накапливаются в нем, он не может их отрегулировать и вытесняет в подсознание. Негативные эмоции, такие, как страх, ненависть, обида, гнев, разрушают психику. Они давят.

В чем проявляется истощение нервной системы? Здесь можно назвать такие признаки, как эмоциональное истощение, душевная апатия, бессонница.

Журналист пропускает через себя негативные эмоции своих героев, проживает их, к тому же у него присутствуют и свои собственные отрицательные эмоции. Двойная перегрузка и перерасход психической энергии. Его нервы как натянутая струна, а впитываемые чужие страдания – его инструмент. Постоянно функционировать в таком самоуничтожающем режиме невозможно. Рано или поздно психика дает сбой. Наступает момент, когда журналист уже не способен к обычному разговору с друзьями: его нервная система не может принять их переживания. Он выжат, как лимон. Он не может смотреть телевизор, потому что автоматически начинает переживать транслируемые эмоции, опять-таки негативные. В результате доминирования негатива у журналиста невольно складывается впечатление, что «все плохо». Наступает душевная апатия.

Эмоциональное истощение провоцирует бессонницу: вместо того чтобы спокойно спать, журналист прокручивает бессознательно заимствованные отрицательно заряженные образы, страдает за весь мир. Далее у него активизируется раздражительность. Когда нервная система доведена до предела, человек реагирует на такие раздражители, которые он в нормальном состоянии не замечает. Скрип двери, плач ребенка, крики пьяной молодежи за окном, храп любимого человека, а иногда просто человеческая речь, в том числе и своя собственная, в таком состоянии доводят до психического и физического изнеможения. Раздражение действует по принципу генерализации. Сначала из себя выводит один раздражитель, через какое-то время «на нервы действует» весь окружающий мир. Это весьма болезненные и абсолютно бесполезные ощущения. Всю свою энергию приходится тратить исключительно на нейтрализацию раздражения (например, чтобы добраться до дома...).

Последствия неконтролируемой эмпатии проявляются и на соматическом уровне – напряжение на уровне горла, сдавленность и тяжесть в груди, тошнота.

Последнее заслуживает подробного рассмотрения. Основатель гештальт-терапии Фриц Перлз сравнил информацию с едой: «Сравнение обретения привычек, отношений, верований и идеалов с процессом принятия физической пищи в организм может показаться поначалу просто грубой аналогией, но чем больше мы всматриваемся в детали каждого из процессов, тем больше понимаем их функциональное сходство» [4].

Пища, по мнению Перлза, когда она переварена и ассимилирована, становится частью организма, но когда она «ложится камнем на желудок», – это интроект. Соответственно, интроект – это материал, который мы приняли в свою систему поведения, но не ассимилировали таким образом, чтобы он стал частью нашего организма. Журналист вбирает в себя огромное количество информации, то есть интроектов, большую часть которых он не ассимилирует. Грубо говоря, он переедает, и от этого его тошнит. Как от коробки конфет или палки колбасы, съеденных за один присест. Посему реакция тошноты на получаемые от собеседника сведения вполне объяснима.

Еще один признак – прокручивание в голове чужих мыслей (огромная часть психической энергии уходит на обдумывание мыслей, вам не принадлежащих).

Последствия неконтролируемой эмпатии, естественно, отражаются на работоспособности. Журналисты по роду своей профессии должны постоянно поддерживать в рабочем состоянии одну из базовых эмоций – эмоцию интереса, то есть постоянно испытывать к собеседнику живой, искренний и непосредственный интерес.

«Формирование и развитие социальных отношений в значительной мере связано с тем интересом, который испытывает человек к представителям своего вида, – из всех явлений нашего мира человека больше всего интересует человек. ...Взаимодействие индивидуальной способности к эмоции интереса с тем или иным фактором социализации определяет характер аффективно-когнитивной ориентации человека» [1].

Как может испытывать живой интерес журналист, который перегружен негативной информацией и эмоциями?

Как же поступает журналист? Он выключает эмпатию совсем. Выключает, не зная, что это такое, и не контролируя ее. Он просто отключается: не вживается в рассказ собеседника, не переживает эмоционально, механически записывает. На уровне бессознательного срабатывает защитный механизм. Итак, еще один признак – поверхностность восприятия. Поверхностность восприятия, с одной стороны, помогает журналисту не скатиться в невроз, но, с другой стороны, из-за нее снижается уровень профессионализма и мастерства. Неконтролируемая эмпатия иррациональна – она отнимает огромное количество психической энергии, выбивает журналиста из колеи.

Чтобы как-то расслабиться, журналист прибегает к такому неэффективному средству, как алкоголь. «Во все времена и во всех странах считалось, что пьянство, цинизм, самохвальство, перемежающееся депрессиями – профессиональные заболевания журналистов» [6].

Еще одно пагубное последствие неконтролируемой эмпатии – отсутствие полноценных контрактов вне журналистской деятельности. Загруженный донельзя в своем профессиональном общении чужими эмоциями, журналист не способен полноценно контактировать в межличностном общении. На глубокие личные контакты нет сил. Получается парадокс: гиперкоммуникабельный по роду профессии, журналист одинок в личной жизни.

Можно привести наиболее яркие примеры:

Журналистка Б. освещала проблемы нетрадиционной медицины и религиозных сект. Неконтролируемая эмпатия привела к тому, что журналистка вместо объективных и критических материалов начала выдавать откровенно пропагандистские и убеждающие, вскоре она вовсе отказалась от... журналистики и вступила в секту. Секту журналистка посещала на протяжении года. «Просветлению» и уходу оттуда способствовала опять же неконтролируемая эмпатия – случайно Б. посетила психиатрическую больницу, где увидела жертву «медитаций» в невменяемом состоянии. Сильнейший испуг привел к отказу от участия в секте. Но в журналистику Б. так и не вернулась.

Журналистка Е. отправилась на мероприятие, посвященное Всемирному дню борьбы со СПИДом. Неконтролируемая эмпатия вызвала настолько сильные ощущения, что журналистка уволилась из газеты и вступила в общественную организацию по борьбе со СПИДом, а также в... половой контакт с ВИЧ-инфицированным. Сегодня они живут гражданским браком...

Итак, подведем итог. Последствия неконтролируемой эмпатии: перегрузка негативными эмоциями, повышенный уровень тревожности, угасание базовой эмоции – эмоции интереса, наступление синдрома сгорания; истощение нервной системы, вследствие которого происходит истощение эмоциональной сферы, раздражительность, бессонница, душевная апатия, ухудшение самочувствия, заражение чужими эмоциями и переживаниями, снижение работоспособности и уровня профессионализма; поверхностность восприятия, ограничение контактов в межличностном общении, наконец, депрессии, алкоголизация и неврозы.

Неконтролируемая эмпатия и ее последствия, перечисленные выше, – весьма распространенное явление в журналистской среде.

Это можно назвать своего рода профессиональной болезнью. Она вызывает сильнейший дискомфорт и угрозу психологическому самочувствию. Поэтому представители СМИ, не обладая навыками снятия эмоционального напряжения и контроля эмпатических механизмов, отказываются от эмоционального сопереживания вовсе. Но подобный отказ также неэффективен. Эмпатия является важнейшим профессиональным свойством журналистов. Без применения данного механизма полноценное журналистское творчество становится невозможным.

Без эмпатии журналист не сможет ощутить, что переживает ВИЧ-инфицированный или мать, потерявшая сына в Чечне.

Профессиональная особенность журналиста состоит не столько в высоком уровне эмпатии, сколько в том, что она у него неконтролируемая. Сопереживание – неотъемлемая и необходимая часть журналистского творчества, однако здесь механизм действия амбивалентен. Неконтролируемая эмпатия заставляет репортеров понимать террористов, сочувствовать убийцам и педофилам, вживаться в мир наркомана, алкоголика и самоубийцы, но это уже свидетельство психического неблагополучия репортера, а не эмоциональной отзывчивости. Когда эмпатия становится неконтролируемой, творчество оказывается на грани невроза.

Оптимальный способ решения проблемы – это контроль эмпатии.

Контроль эмпатии – одно из главных условий психологического здоровья и профессиональной состоятельности работников средств массовой информации. Но надо сказать, что приобретение навыков контроля эмпатии самостоятельно практически невозможно. Журналисты не обладают достаточными знаниями в области психологии, для того чтобы справиться с эмпатическим механизмом без помощи профессионального специалиста. Поэтому наиболее эффективным и результативным будет обращение за психологической консультацией, например, к психотерапевту.

Идеальный вариант в данном случае, на наш взгляд, это создание в редакциях служб психологического консультирования. Чтобы при возникающих затруднениях в работе у журналиста всегда была возможность вовремя проконсультироваться со специалистом медиапсихологом.

Когда журналист получит минимальные базовые знания, приобретет элементарные психологические навыки, ему необходимо будет взять проблему эмпатии уже под собственный контроль.

Литература:

1. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб., 2002.
2. Корконосенко С.Г. Основы журналистики. – М., 2002. – С. 118.
3. Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. – СПб., 2001.
4. Перлз Ф. Практика гештальт-терапии. – М., 2001.
5. Пронина Е.Е. Предмет и задачи курса «Психология журналистского творчества» // Материалы к изучению курса «Психология журналистского творчества». – М., 2000.
6. Пронина Е.Е. Психология журналистского творчества. – М., 2002.
7. Пронина Е.Е. Психологические особенности творческой работы репортера. – М., 2001.

Поступила 21.09.2004 г.

КВИР-ЛИНГВИСТИКА: НУЖНА ЛИ ОНА ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ ГЕНДЕРОЛОГИИ?

Е.И. Горошко

Статья посвящена квир-лингвистике как новому магистральному направлению развития современной парадигмы гендерных исследований. Подробно разбирается концептуальный аппарат этого направления. Описывается попытка изучения фрагментов языкового сознания носителей русского языка с учетом квир-фактора.

Ключевые слова: квирлингвистика, гендер, сексуальная идентичность, перформативность, языковое сознание

Стаття присвячена квір-лінгвістиці як новому магістральному напрямку в розвитку сучасної парадигми гендерних досліджень. Докладно розбирається концептуальний апарат цього напрямку. Описується спроба вивчення фрагментів мовної свідомості носіїв російської мови з урахуванням квір-фактору.

Ключові слова: квір-лінгвістика, гендер, сексуальна ідентичність, перформативність, мовна свідомість

The article is targeted at a new discipline in the area of gender and language research – queer linguistics. The conceptual linguistic apparatus and terminology are discussed. The study of verbal responses obtained from Russian –speaking informants (gays and lesbians) as a linguistic construal of their world is analyzed.

Key words: queer linguistics, sexual identity, performativity, language consciousness

Анализ литературных данных по исследованию гендерного фактора в языке и коммуникации на материале отечественных исследований, т.е. работ, выполняющихся на постсоветском лингвистическом пространстве, показал, что тема о взаимосвязи языка и сексуальности человека практически не затрагивается нашими лингвистами и из рассмотрения гендерного параметра аспект сексуальности как бы выведен за рамки вовсе.

Складывается впечатление, что эта тема до сих пор всё ещё табуирована, или не представляет особого исследовательского интереса для отечественного языкознания (1). Однако для всестороннего изучения «гендерного» параметра и его взаимосвязи с языком и речью, крайне интересными должны быть работы по исследованию нетипичных гендерных и сексуальных идентификаций личности и, естественно, отражение этого в языковых структурах, как это происходит сейчас, например, в западной лингвистике [14; 15; 19; 20; 21; 25; 26; 27].

В феминистской теории имеются различные концепции, связанные с определением и описанием маргинальной идентичности (например, теория *квир-идентичности*) (см. [2, с.63-66], [21]). Обычно эти концепции ассоциируются с именами Терезы де Лауретис, Элизабет Гросс и Ив Кософски Сэдживк. В советской психологии и социологии своеобразное табу с этой темы снял И.С. Кон, посвятив целую монографию проблемам однополрой любви [6].

Заметим, что существуют как различные проявления нетипичной сексуальной идентичности (явления гомо-, би- и транссексуализма, объединяемого модным английским заимствованием «квир (3)»), так и различные способы её описания – теоретические исследовательские парадигмы (например, теория «множественных» гендеров (*multiple genders' theory*) [21, p.348], трансгендерная теория (*transgender theory*) [7]. Однако до сих пор не совсем ясно положение квир-исследований в