



HR HELSINKI FOUNDATION  
for HUMAN RIGHTS

**International  
Partnership**  
for Human Rights

## ЭЛЕКТРОННЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

### Выпуск №2 (10 декабря 2014г.): ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ ПРОТИВ ПЫТОК

10 декабря во всем мире отмечается Международный день прав человека, знаменующий годовщину принятия и провозглашения Всеобщей декларации прав человека (ВДПЧ) 10 декабря 1948 года.

История показывает, что организации гражданского общества играют незаменимую роль в формировании уважения к принципам, закрепленным Декларацией. Однако правозащитники, которые поддерживают жертв нарушений прав человека по всему миру и добиваются выполнения обязательств по соблюдению прав человека, по-прежнему сталкиваются с препятствиями, угрозами и жестоким обращением. Чем выше репрессивность режима, тем более нелегкой становится правозащитная деятельность.

Чтобы поговорить о психологических аспектах правозащитной деятельности в области борьбы с пытками, специально для этого бюллетеня Международное партнерство по правам человека (МППЧ) проводило интервью с правозащитником и психологом Элизой Мусаевой, которая в настоящее время работает в Вене, а в 2000-2004 гг. возглавляла офис Правозащитного центра «Мемориал» в Чечне и Ингушетии.

#### ОБ ЭЛЕКТРОННОМ ИНФОРМАЦИОННОМ БЮЛЛЕТЕНЕ

Электронный информационный бюллетень выпускается четыре раза в год совместными усилиями коалиций НПО против пыток в Казахстане, Кыргызстане и Таджикистане, Хельсинкского фонда по правам человека (ХФПЧ, Польша) и Международного партнерства по правам человека (МППЧ, Бельгия). Он выпускается данными НПО в рамках совместного проекта «Действия в пользу свободы от пыток в Казахстане и Таджикистане».

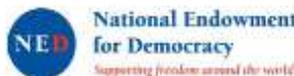
Просим связаться с редактором настоящего бюллетеня, если у вас есть предложения по другим вопросам, которые вы считаете нужным осветить в будущем (Анне Зундер-Плассманн, Международное партнерство по правам человека, [anne.sunder-plassmann@iphronline.org](mailto:anne.sunder-plassmann@iphronline.org)). Кроме того, мы будем рады получить отзывы о содержании настоящего бюллетеня.

### ИНТЕРВЬЮ С ЭЛИЗОЙ МУСАЕВОЙ — ПРАВозащитницей и ПСИХОЛОГОМ

Интервью проводила Анне Зундер-Плассманн (МППЧ):

**МППЧ:** К правозащитникам и адвокатам, которые работают для коалиций против пыток в Казахстане, Кыргызстане и Таджикистане, регулярно обращаются родственники жертв пыток или сами жертвы пыток. На тех, кто пережил пытки, их родственников и близких друзей часто оказывается серьезное давление, когда они приходят к правозащитникам.

Данный документ подготовлен при финансовой поддержке Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии. Ответственность за содержание настоящего документа возлагается исключительно на организации, которые его подготовили, а сам документ ни при каких обстоятельствах не может быть истолкован как отражающий позицию Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии.





**Вы могли бы описать проблемы, с которыми сталкиваются такие люди, в свете вашего опыта как правозащитницы и психолога?**

**Элиза Мусаева:** *К сожалению, это типичная ситуация для жертв пыток во многих странах мира. Пытки по определению — это насилие, совершаемое либо непосредственно государственным должностным лицом, либо при поддержке должностного лица (Конвенция ООН против пыток). То есть, государство как система, которая обязана защищать гражданина, — его преследует. А если он к тому же посмеет критиковать систему, выступить против нее, он подвергает себя двойному риску. Именно с этим «двойным риском» и сталкиваются жертвы или их родственники, когда обращаются к правозащитникам. (Кстати, я хотела бы сразу отметить, что в международном психологическом сообществе принято говорить не «жертва пыток», а «выживший» (surviver). Русский аналог этого слова несколько сложен для восприятия, поэтому для удобства я буду использовать слово «жертва»).*

*Формы давления здесь разные. Это и те, которые организуются органами власти напрямую — увольнение с работы, выселение из домовладения, лишение возможности получения медицинской помощи и т. д. Часто это сопровождается «информационной кампанией», осуществляемой через контролируемые государством СМИ, которые могут, например, обвинять жертв пыток в том, что они опозорили не только себя, но и членов своих семей. Это очень распространенная практика — от стран Латинской Америки (времена «грязных войн») до Узбекистана.*

*Такого рода государственная «пропаганда» влияет на общество, и оно уже, в свою очередь, отстраняется от жертв, как бы исключает их из своих рядов, лишает их социальной поддержки и сочувствия, маргинализирует их. Кстати, для жертв именно этот фактор иногда бывает более болезненным.*

#### Об Элизе Мусаевой:

Элиза Мусаева (д-р психологических наук) родилась в Чечне в Российской Федерации. Изучала географию в Чечено-Ингушском университете, затем психологию в Московском педагогическом государственном университете. В период между Первой и Второй чеченскими войнами преподавала психологию в Ингушском государственном университете и Московском городском психолого-педагогическом университете. В Чеченском педагогическом колледже преподавала до 2004 года. В 2000 году стала руководителем чеченского и ингушского офисов Правозащитного центра «Мемориал». Занимала эту должность до 2004 года, после чего переехала в Вену и стала консультантом по правам человека в Международной Хельсинкской Федерации по правам человека (МХФ), в частности, осуществляла деятельность в области мониторинга и адвокатирования по региону Российской Федерации и Центральной Азии (2004-2008). В период с 2010 по 2013 год работала в программе Венского университета «Initiativkolleg — Empowerment through Human Rights», где занималась исследовательской деятельностью.

Данный документ подготовлен при финансовой поддержке Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии. Ответственность за содержание настоящего документа возлагается исключительно на организации, которые его подготовили, а сам документ ни при каких обстоятельствах не может быть истолкован как отражающий позицию Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии.



HR HELSINKI FOUNDATION  
for HUMAN RIGHTS

**International  
Partnership**  
for Human Rights

**МППЧ:** Есть ли у вас рекомендации для правозащитников, адвокатов и журналистов, которые могли бы им помочь обращаться с жертвами пыток и их семьями с чуткостью и конструктивным подходом?

***Элиза Мусаева:** Здесь, конечно, главный принцип – не навреди. Дело в том, что физические раны, нанесенные пытками, часто заживают быстрее, чем психологические. И к тому же психологические раны не видны — они носят внутренний характер. Тем не менее, это настоящие раны, приносящие не меньше страданий, чем внешние (подчас даже больше). Жертвы пыток редко (крайне редко) имеют возможность пройти психореабилитационный курс по восстановлению психического здоровья. Зачастую у них развивается посттравматическое стрессовое расстройство и депрессия. Важно понимать, что разговор об однажды перенесенном ужасном опыте может стать для человека болезненным, может выбить его из хрупкого психологического баланса. Поэтому надо быть готовым к тому, что человек может отказаться отвечать на определенные вопросы, «уходить» от темы или даже прервать интервью.*

*Впрочем, из своего опыта работы знаю, что обычно сотрудники правозащитных организаций интуитивно налаживают правильный эмоциональный контакт с собеседником, пережившим насилие. Они создают ситуацию не интервью, а беседы – когда жертва не отвечает сухо на вопросы, а делится своей историей.*

*Беседуя с жертвами, мы им сопереживаем и сочувствуем. Но мы их ни в коем случае не жалеем. Мы уважаем их, ведь несмотря на все то, что им пришлось пережить, они нашли в себе мужество говорить об этом, бороться за восстановление справедливости.*

*Как я уже говорила, общество часто отгораживается от жертв, обрекая их на пребывание в вакууме и, что еще более невыносимо, обвиняет самих жертв в том, что произошло с ними. Более того, жертвы часто не рассказывают о пережитом даже членам семьи, жалея и щадя их. И поэтому общение с правозащитниками и журналистами становится для них большой моральной поддержкой. Человеку тяжело говорить о том, что с ним произошло, но раз уж он начал говорить – ему важно, как его слушают. Поэтому лучше отключить на время интервью мобильный телефон, постараться эмоционально «быть рядом» с собеседником. Если же, слушая историю о пытках, вы чувствуете, что эмоции переполняют вас, и вы не можете с ними справиться – скажите вашему собеседнику, что вам нужен перерыв.*

*Этика общения с жертвой пыток подразумевает, что слушатель (правозащитник, журналист, адвокат) использует только ту информацию, которую этот человек согласен придать огласке. Это должно быть озвучено в самом начале беседы. Надо также учитывать, что разговор не может быть сухим перечислением фактов. Воспоминания сопровождаются эмоциями, их проявлением. Очень важно, чтобы человек понимал: вы цените его доверие и многое, «выплеснутое» им, вы сохраните в тайне. Например, мужчине часто сложно признаться в своем страхе. И если он поделился этим с вами (или даже заплакал), он должен быть уверен в том, что это останется между вами.*

Данный документ подготовлен при финансовой поддержке Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии. Ответственность за содержание настоящего документа возлагается исключительно на организации, которые его подготовили, а сам документ ни при каких обстоятельствах не может быть истолкован как отражающий позицию Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии.





HR HELSINKI FOUNDATION  
for HUMAN RIGHTS

**International  
Partnership**  
for Human Rights

**МППЧ:** Часто правозащитники сами страдают, когда слышат, какие жестокие пытки переносила жертва. Многие чувствуют, что их борьба с пытками так тяжела, что на нее нужны все их силы. Вовлеченному человеку бывает сложно прислушаться к рекомендациям других, что надо уделять время семье и хобби, когда он знает, что во время его отсутствия важные дела не будут доделаны. Что вы посоветуете?

**Элиза Мусаева:** Прислушаться к тем, кто советует взять отпуск, уделить внимание себе, своей семье. Конечно, это сложно, когда речь идет о таких человеческих страданиях, как пытки. Но человек не машина, он истощается. И если не будет необходимой подпитки — у него уже не будет сил продолжать то, что он считает важным. А если за эмоциональным истощением еще последуют и болезни, то от работы все равно придется отвлечься. Но только уже не для отпуска, а для больницы.

**МППЧ:** Расскажите побольше о специфике правозащитной работы и о том, как правозащитник может защитить себя от выгорания.

**Элиза Мусаева:** Дело в том, что правозащитники, работающие в условиях безнаказанности, подвергают себя двойной травматизации. С одной стороны, они открыто борются с системой насилия и подвергают тем самым опасности себя и своих родных. С другой стороны, работая с жертвами пыток, правозащитники эмоционально вовлекаются в их истории. Это все может вызвать вторичную травматизацию и выгорание. Причем, если выгорание свойственно многим профессиям «человек—человек» и развивается медленно, то вторичная травматизация часто может возникнуть внезапно — как реакция на истязания, которым подвергся клиент. Важно понимать, что вторичная травматизация развивается часто именно тогда, когда мы помогаем или хотим помочь страдающему человеку, находясь с ним в близком контакте. Проявления вторичной травматизации могут быть такими же, как и у первичной, только в более мягкой форме. Это может быть повторное переживание травматического события, в том числе и в сновидениях; избегание ситуаций, мыслей, напоминающих о нем; рассеянность, бессонница, постоянное возбуждение. Если эти симптомы не проходят за месяц, то можно говорить о признаках вторичной травматизации. Выгорание понимается как износ, произошедший в человеке в результате повышенных требований к своим ресурсам и силам. Это приводит к эмоциональному истощению (опустошенность, усталость), отношению к труду и к клиентам становится безразличным и даже циничным, и возникает чувство некомпетентности.

Должна быть четкая стратегия, как повысить осведомленность правозащитников, журналистов, социальных работников — всех, кто работает с жертвами пыток — о специфике этой работы, о том, какому риску они подвергают свои психику и здоровье. Знание может хоть что-то предупредить. Даже профессиональный психотерапевт допускается к работе с жертвами насилия только после специальной подготовки, он осведомлен, как скажется на нем работа с таким экстремальным материалом, и он знает, как совладать с этими последствиями. Правозащитники же часто выходят «на линию огня» без самых базовых знаний об этих опасностях. Я перечислю только некоторые из них.

Данный документ подготовлен при финансовой поддержке Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии. Ответственность за содержание настоящего документа возлагается исключительно на организации, которые его подготовили, а сам документ ни при каких обстоятельствах не может быть истолкован как отражающий позицию Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии.





- Эмоции заразительны. Вовлекаясь с эмпатией в историю клиента, правозащитник как бы «надевает его башмаки» и, страдая вместе с ним, максимально хочет облегчить его боль. Это опасно даже для профессиональных психологов, что уж говорить о правозащитниках.
- Среди правозащитников часто встречаются люди, которые сами пережили подобную травму, и страдания жертвы могут пробудить их собственную травму и вывести человека из эмоционального баланса.
- Правозащитники часто слишком требовательны к себе. Они подавляют собственные эмоции (страха, тревоги) и считают, что могут (и должны) продолжать работать без усталости. Таким образом они переоценивают свои эмоциональные ресурсы. В конце концов, как сказал Юнг, «даже у священника есть духовник».
- Временной фактор. Долгое пребывание в среде, инфицированной человеческим страданием. Кроме этого, экстремальность ситуаций подразумевает, что правозащитник, как скорая помощь, должен быть доступен постоянно. По мнению многих исследователей, именно временной фактор часто является основным из всех факторов, ведущих к травматизации.
- Необходимо повышать уровень осведомленности правозащитников о факторах травматизации в их работе. Занимаясь правами других, они должны понимать, что они тоже живые люди и что у них тоже есть право беречь свою психику.

**МППЧ:** Часто правозащитники в Центральной Азии находятся под дополнительным давлением со стороны властей, или про них распространяют неправдивую информацию государственные СМИ, чтобы дискредитировать их. Есть ли у вас примеры людей, которые сталкивались с подобным? И что тут можно посоветовать?

**Элиза Мусаева:** Это хороший вопрос. Профессию правозащитника сопровождает ряд проблем, и он должен знать об этом, как врачи, имеющие дело с эпидемией, должны знать об угрозе вируса. Дискредитация правозащитника в частности и движения в целом — одна из таких проблем. К подобной практике прибегают диктаторские режимы в разных странах мира. К этому надо быть готовым. Один из моих коллег рассказал мне, как однажды узнал, что про их организацию распускают слухи, будто все ее работники сотрудничают со спецслужбами. Расстроенный, он поделился этим со своими коллегами. И один из них ответил ему: «Что мы можем сделать в этой ситуации? Мы знаем друг про друга, что это неправда. И это главное. Наше мнение друг о друге сейчас важнее всего».

**МППЧ:** Иногда власти оказывают давление на родственников правозащитника, чтобы он прекратил свою деятельность. Эта одна из худших вещей, с которыми приходится сталкиваться правозащитнику. Что делать в такой ситуации?

**Элиза Мусаева:** Это тяжелый выбор. Никто не имеет права осудить человека, если под подобным давлением он покинет профессию. Кто-то уходит, кто-то остается, принимая и понимая риск ситуации. Вместе с тем часто именно родственники жертв создают

Данный документ подготовлен при финансовой поддержке Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии. Ответственность за содержание настоящего документа возлагается исключительно на организацию, которые его подготовили, а сам документ ни при каких обстоятельствах не может быть истолкован как отражающий позицию Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии.



HR HELSINKI FOUNDATION  
for HUMAN RIGHTS

**International  
Partnership**  
for Human Rights

правозащитные организации — как матери пропавших без вести в Аргентине, например. Конечно, этим людям угрожает опасность. Но здесь, как в стихотворении Юрия Левитанского:

*Каждый выбирает для себя...  
Каждый выбирает по себе.  
Щит и латы, посох и заплаты,  
меру окончательной расплаты  
каждый выбирает по себе.  
Каждый выбирает для себя.  
Выбираю тоже — как умею.  
Ни к кому претензий не имею.  
Каждый выбирает для себя.*

**МППЧ: Как правозащитные организации могут поддерживать своих сотрудников в странах, где безнаказанность пыток существует до сих пор?**

*Элиза Мусаева: Если речь идет о физической безопасности сотрудника, то обычно правозащитники задействуют все возможные механизмы, включая международные. Мне кажется, что один из самых важных факторов — это международная солидарность правозащитников и журналистов, благо информацию сейчас можно распространить быстро. Сложно сказать, что именно может помочь в конкретной ситуации. Но здесь один принцип: надо делать то, что должно. И будь что будет.*

*Психологический аспект я уже упомянула в предыдущем ответе. Хорошо по этому поводу сказала чилийский психолог Элизабет Лири: правозащитники и жертвы отделены от окружающего мира знанием правды. Правды неудобной, страшной, мешающей жить. Жертвы узнали эту правду на своем опыте. Правозащитники — через работу с жертвами. Окружающий мир этой правды боится и знать ее не хочет. Правозащитники зачастую также маргинализируются обществом, как и жертвы. Их относят к людям, с которыми «опасно связываться». Чаще всего о пережитом они не могут делиться ни со своими друзьями, ни с родными. Могут ли коллеги помочь друг другу справиться с этой подчас непосильной эмоциональной нагрузкой? В идеале должен быть специалист, который бы организовывал специальные сессии супервизии. Боюсь, что этой роскоши, не говоря уже об индивидуальной психотерапии, у большинства организаций на местах нет. Но что-то делать нужно. В команде должна быть возможность делиться впечатлениями, накопившимися эмоциями, реакциями. Часто именно коллеги понимают друг друга. Здесь не может быть оценок и осуждения — только понимание, принятие и сочувствие. Кроме работы у команды должна быть какая-то другая активность. Поездки на природу, отмечание праздников, пение под караоке — что угодно. Правозащитники сталкиваются только с негативной частью жизни, но есть и другая, и ею надо подпитываться, чтобы сохранять баланс. Хобби, фильмы, книги, активность — противоположная той, которой человек занимается на работе. И это не должно приводить к чувству вины.*

**МППЧ: Какие международные НПО предоставляют поддержку (и какого рода поддержку), когда правозащитникам нужно отойти от работы на некоторое время?**

Данный документ подготовлен при финансовой поддержке Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии. Ответственность за содержание настоящего документа возлагается исключительно на организации, которые его подготовили, а сам документ ни при каких обстоятельствах не может быть истолкован как отражающий позицию Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии.





HR HELSINKI FOUNDATION  
for HUMAN RIGHTS

**International  
Partnership**  
for Human Rights

**Элиза Мусаева:** *Солидарность международного правозащитного сообщества, отмеченная мною — это важная поддержка. В силу своих возможностей стараются помочь почти все международные организации, работающие в регионе. Есть замечательная организация «ФронтЛайн», которая непосредственно защищает и поддерживает правозащитников. Знаю, что в данное время действует программа оказания психореабилитационной помощи правозащитникам Северного Кавказа, осуществляемая совместно организациями «Мемориал» и «Человек в беде» (Чехия).*

**МППЧ:** Если хотите еще что-то добавить — пожалуйста!

**Элиза Мусаева:** *Если бы я работала в фонде, распределяющем гранты, я бы потребовала, чтобы в каждом проекте по работе с жертвами насилия (пыток) была графа: превентивные меры против вторичной травматизации и выгорания. Сюда должны входить образовательные и психореабилитационные семинары, супервизии и даже возможность индивидуальной психотерапии. Пришло время менять сложившуюся практику, когда правозащитники работают в «радиационной» зоне не то что без масок, но даже без перчаток.*

---

**Как связаться с коалициями против пыток в Казахстане, Кыргызстане и Таджикистане?:**

Коалиция против пыток в **Казахстане:** Офис Казахстанского Международного Бюро по Правам Человека и Соблюдению Законности: 050035 г. Алматы, микрорайон 8, д. 4 а, офицы 423, 428. Tel./fax: +7-727-249 59 62, 249 60 44. E-mail: [roza.akylbekova@gmail.com](mailto:roza.akylbekova@gmail.com), [smirnova.ig.anna@gmail.com](mailto:smirnova.ig.anna@gmail.com).

Коалиция против пыток в **Кыргызстане:** Секретариат Коалиции расположен в офисе ОФ «Голос свободы»: г. Бишкек, ул. Токтогула 144. Тел. +996-312- 62 33 73. Асель Койлубаева, Председатель Координационного совета Коалиции, электронный адрес: [kantemirovna@gmail.com](mailto:kantemirovna@gmail.com).

Коалиция против пыток в **Таджикистане:** Просим обращаться по: [notorture.tj@gmail.com](mailto:notorture.tj@gmail.com).

Данный документ подготовлен при финансовой поддержке Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии. Ответственность за содержание настоящего документа возлагается исключительно на организации, которые его подготовили, а сам документ ни при каких обстоятельствах не может быть истолкован как отражающий позицию Европейского союза, Фондов «Открытое общество» и Национального фонда демократии.

