

## АНИМАЛОТЕРАПИЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ И ПЕРСПЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

**Веревкина Ольга Владимировна**

**Аннотация.** В статье рассматривается инновационный психологический метод, анималотерапия, заключающийся во включении животного в психотерапевтический процесс: история становления данного метода, особенности его применения в психотерапевтическом процессе, а также спектр и перспективы применения.

**Ключевые слова:** анималотерапия, зоотерапия, пет-терапия, фелинотерапия.

---

## ANIMAL THERAPY AS AN INNOVATIVE AND PERSPECTIVE METHOD OF PSYCHOLOGICAL WORK

**Verevkin Olga Vladimirovna**

**Abstract.** The article deals with the innovative psychological method, animalotherapy, which consists in the inclusion of an animal in the psychotherapeutic process: the history of the development of this method, the features of its use in the psychotherapeutic process, as well as the spectrum and prospects of application.

**Keywords:** animal therapy, zotherapy, pet therapy, feline therapy.

Контакт с представителями окружающей природы явился фактором совершенствования человеческой психики и залогом формирования его эмоциональной сферы. Таким образом, в психике человека изначально контактирование с представителями растительного и животного мира зафиксировано как естественное. В дальнейшем происходило формирование эмоционально значимых контактов с животными в процессе одомашнивания собак и кошек. Именно эти животные стали первыми эмоциональными спутниками в жизни человека из мира животных.

Даже сейчас человек, живущий в современных каменных джунглях окружает себя изображениями природы: реки на рабочем столе компьютера, травы на мониторе телефона, горы и небо на рисунках фотообоев. Современный человек хоть и отдалился от дикой природы, но генетическая память напоминает что именно Природа способна обеспечить всем жизненно необходимым: ранее – пищей, а теперь в первую очередь эмоциональным балансом. Природа и ее представители стали символом первозданности, искренности, личностного жизненного ресурса. В современном мире даже обыденное общение человека с домашними животными носит яркий психотерапевтический эффект, проявляющийся прежде всего в гармонизации эмоционального состояния человека. Одной из возможностей коррекции негативных эмоциональных состояний является психологическая работа, выстроенная через включение в психотерапевтический процесс домашних животных, в частности кошек.

Кошки и собаки являются одними из наиболее включенных в социальную жизнь человека животными, имеют исторически, культурно и психологически позитивную эмоциональную окраску для представителей множества культур мира.

Анималотерапия (или анималотерапии / зоотерапии / пет-терапии – все термины являются равноценными) – это один из методов психокоррекции, в котором применяется животное в качестве психотерапевтического средства посредством взаимодействия человека с животным [1].

История анималотерапии начинается с древности.

Фелинотерапия (метод психологической работы психолога с клиентом, с участием кошек в психологическом процессе в мировой практике называют фелинотерапией (на латыни «felis» означает «кошка»)) применялась в Древнем Египте, Ассирии, Вавилоне, Риме. По свидетельствам историков кошка была приручена в Древнем Египте 5000 лет назад. Пушистых охотников, истребляющих крыс и мышей, египтяне считали священными животными: у верховного бога Египта Ра была кошачья голова, а богиню плодородия и материнства Бастет изображали в виде кошки. В городе Баста был расположен знаменитый храм кошек, в котором широко отмечали весенний праздник в честь богини и кошек. Здесь находилось и специальное кладбище для этих животных. Умерших кошек мумифицировали жрецы и, в соответствии с ритуалом хоронили в гробницах. Смерть любимца была настоящей трагедией для всей семьи и в знак траура египтяне сбрасывали себе брови. Позже кошки стали считаться священным достоянием Египта и символом могущества фараонов, их запрещалось вывозить за пределы государства. А самое мягкое наказание за убийство, или причинение вреда здоровью кошки, была смертная казнь [9].

Несмотря на то, что еще во времена Гиппократом было известно, что домашние животные благоприятно влияют на здоровье человека, сам термин «анималотерапия» появился сравнительно недавно – в середине XX века. Приближаясь к современному историческому периоду можно выделить два основных направлений: анималотерапии как самостоятельной технологии и анималотерапии как одной из составляющих процесса терапии [15].

Хочется отметить, что фактически элементами анималотерапии / зоотерапии / пэт-терапии пользовался Зигмунд Фрейд – один из столпов психотерапии, был записным собачником. Фрейд особенно обожал чаучау и имел нескольких собак этой породы. Из них самым известным был

пес по кличке Жо-Фи. Великий психоаналитик был убежден, что собаки могут прекрасно оценивать характер человека, а также помогать людям расслабиться. Поэтому он позволял Жо-Фи присутствовать на своих лечебных сеансах. Если пациент был расслаблен и умиротворен, Жо-Фи ложилась рядом с ним. Если же у него оставалось скрытое напряжение, Жо-Фи старалась лечь подальше.

Но это был не единственный полезный талант собаки. Жо-Фи безошибочно определяла, когда пора закончить сеанс. Ровно через пятьдесят минут после начала встречи чау-чау вставала, потягивалась и направлялась к двери. Поэтому Фрейду не надо было поглядывать на часы, что могло бы оскорбить пациента [4].

Сохранились документы, свидетельствующие о том, что уже в 1792 году в больнице для душевнобольных в Йорке (Англия) животные использовались как часть терапевтического процесса. Больные общались с ними, ухаживали за ними, и было отмечено положительное влияние подобных методов на поведение людей и эффективность лечения. Верховая езда на лошади в качестве одного из средств психотерапевтического воздействия использовалась в динамической психиатрии по Амону [15].

Н.Л. Кряжева упоминает о том, что еще в царской России во всех учебных заведениях студенты и лицеисты на обязательных условиях работали с животными, что было одним из основных факторов, оказывающих положительное влияние на характер и психику

После Второй Мировой войны американские врачи Красного креста заметили, что в госпиталях, где собакам не возбраняется гулять по территории, раненые стремились проводить с ними как можно больше времени. После проведенного исследования выяснилось, что и процесс выздоровления в таких учреждениях шел более успешно. Тогда же животные начали использоваться в домах престарелых и в тюрьмах. При этом отмечалось, что пожилые люди становились более активными, интере-

совались жизнью, а заключенные проявляли меньшую жестокость и имели возможность пользоваться большей свободой [7].

В начале 1960-х годов американский детский психолог Борис Левинсон (Boris Levinson) сообщил о любопытном наблюдении: наилучший эффект в работе со сложными пациентами отмечался тогда, когда на сеансах присутствовала собака Левинсона по кличке Джингл: мальчик-аутист, с которым Левинсон работал долго и безуспешно, случайно увидел собаку доктора и попросил вместо сеансов позволить ему играть с псом.

Чудесное преображение произошло в считанные дни: ребенок стал коммуникабельным, веселым и смог общаться со сверстниками. Вдохновленный доктор взял собаку себе в «напарники» и начал практиковать зоотерапию для лечения психических расстройств у детей [13]. Он пришел к выводу, что общение с собакой в качестве основного компонента психотерапии может помочь аутистам начать контактировать с реальностью [8].

В 1972 году, исследуя то, как общение с животными влияет на психическое и физическое состояние людей, пропагандисты анималотерапии в США супруги Корсоновы (Sam and Elizabeth Corson) из Огайо, доказали, что домашние животные, прежде всего собаки и кошки, улучшают когнитивные функции у пожилых людей и положительно влияют на их здоровье [13]. В 1977 году супруги Корсоновы вместо стандартной терапии предложили группе пациентов выбрать себе питомцев из соседнего приюта для собак и ежедневно проводить с ними время. Уже через несколько недель многие отметили, что чувствуют себя более уверенными и независимыми.

Несколько позже, в 1978 году, доктор Дэвид Натансон начал исследовать эффект дельфинотерапии в лечении детей-инвалидов в океанариуме Флориды. Он разработал серию экспериментов с участием дельфинов в обучении детей с синдромом Дауна [3].

В 1981 году зоотерапия была успешно использована для лечения пожилых людей. В Мельбурне в доме для престарелых поселили золотистого ретривера по кличке Хани – он мгновенно стал любимцем и лучшим «антидепрессантом» для стариков.

В 1999 году Вашингтонский университет исследовал возможности взаимодействия с собаками для оказания помощи детям, страдающим аутизмом, и разработал практическую терапевтическую программу. Больница Св. Петра в Олимпии, Вашингтон, разработала программу внедрения анималотерапии в медицинские учреждения. В 2000 году была разработана программа использования собак в реабилитации пациентов психиатрических клиник [7].

В 2001 году организация «Eden Alternative» внедрила программу анималотерапии для использования в домах престарелых; университет Вашингтона применил на практике программу терапии с использованием аквариумов для снижения уровня стресса и фрустрации в больницах у пациентов с болезнью Альцгеймера; медицинский центр ULCA исследовал психологический и физический эффект взаимодействия с животными пациентов отделения интенсивной терапии, переживших сердечный приступ; госпиталь в Атланте разработал программу анималотерапии для детей с особенностями развития, низким уровнем интеллекта и с повышенной тревожностью.

В 1980 году таких программ в США насчитывалось уже около двадцати, а к 2000 году – более тысячи. Сегодня в пет-терапии используются не только собаки, но и кошки, кролики, лошади и даже дельфины. Основной сферой их применения до сих пор остаются психология и психиатрия [13].

В СССР первым опытом анималтерапии стало применение иппотерапии (лошадей) грузинскими врачами в начале 1970-х годов. Но потребовалось около двадцати лет, чтобы этот метод действительно пришел в Россию. Сейчас появились такие центры и в России в большинстве

крупных городов. Среди стран СНГ, метод широко применяется в Беларуси, Кыргызстане и Казахстане [3].

Сейчас можно выделить следующие направления анималотерапии / зоотерапии / пет-терапии в психологической работе:

- иппотерапия – работа с участием лошадей
- канистерапия - работа с участием собак
- дельфинотерапия - работа с участием дельфинов
- фелинотерапия – работа с участием кошек [15].

Анималотерапия находится на стыке таких научных областей как: психология, психофизиология, психотерапия, медицина.

Таким образом, в принятом на мировом уровне названии метода работы психолога с участием животного-компаньона существует часть «-терапия» (анималотерапия). Терминологически анималотерапия является частью психотерапевтического направления работы с личностью человека и способна выполнять и медико-психологическую и социально-психологическую работу, представляя собой междисциплинарное научное звено, способное работать как с коррекционной так и с развивающей составляющей, совершенствующей личность человека в разных возрастных периодах и с различными психологическими особенностями.

В настоящее время анималотерапия широко используется в комплексной психотерапевтической коррекции депрессии, тревожности, раздражительности, напряженности с повышением мышечного тонуса, субклинических нарушениях самочувствия при метеопатических сезонных расстройствах.

К числу ведущих психологических потребностей человека, удовлетворяемых в контакте с животными, относятся:

- потребность в реальной защите и/или психологической защищенности;
- потребность быть защитником;

- потребность в движении и активном образе жизни;
- потребность в совместной активности;
- потребность в функциональных взаимодействиях;
- потребность в доминировании (реже – в подчинении);
- потребность в проявлениях эмоций, в ласке и нежности, а также эстетические потребности;
- потребность в общении;
- потребность в социальных контактах (включая и отношения с хозяевами других животных);
- потребность в познании специфики другого вида;
- потребность в самоутверждении (по различным критериям) [3].

Н.Л. Кряжевой была разработана программа «Ребята и зверята», предназначенная для работы с детьми, которые испытывают трудности в общении и социальной адаптации, проблемы которых - страхи, замкнутость, чувство одиночества, агрессивность. Экспериментальная проверка эффективности программы проводилась в детских садах и школах г. Ярославля. Работа заключалась в том, что на занятия в группы детей 4-10 лет приводили собаку и кошку. Дети наблюдали за их поведением, способами ознакомления с незнакомым местом и людьми, отмечали элементы привыкания и установления контактов, учились самостоятельности, отработывали механизмы поведения. Своими естественными повадками животные, кроме того, помогали снимать эмоциональное напряжение. Кошка помогла детям понять, что страхи есть у всех, осторожность и осмотрительность необходимы для ощущения безопасности, а наблюдая за собакой и общаясь с ней, дети учились быть открытыми и смелыми, доброжелательными, активно вступать в контакт, овладевали механизмами саморегуляции, развивали волю [7].

В настоящее время происходит активное развитие анималотерапии как в России, так и за рубежом: в США, Великобритании, Канаде, Фран-



ции появились организации, которые занимаются оказанием психотерапевтической помощи с использованием животных. В США действует центральный офис организации Pet Partners (данная организация была переименована и долгое время была известна под названием «Delta»), которая занимается анималотерапией с участием различных животных, в том числе кошек. Их деятельность основана на волонтерских началах и активно применяется в домах престарелых и больницах США [10]. Работа подобных организаций в немалой степени содействует популяризации анималотерапии, в том числе и в России: в Перми в 2015 году в доме престарелых в рамках благотворительной акции была проведена фелинотерапия [2; 3; 5; 6; 12; 14].

Таким образом можно утверждать, что анималотерапия является широким междисциплинарным личностно-ориентированным методом и может быть реализована и в медицинской, и в немедицинской психотерапии, т.е. в работе не только психотерапевта, но и психолога, применительно к психически здоровым людям всех возрастных категорий. Терапевтическим эффектом анималотерапии в работе психолога будет являться не только разрешение, осознание и понимание путей для преодоления психологической трудности, возникающих в жизни, но и его способность в дальнейшем самостоятельно развиваться, анализировать свой жизненный потенциал, формировать адекватную самооценку и, таким образом самостоятельно справляться с возникающими в жизни психологическими сложностями, в соответствии с возрастом и личностными психологическими особенностями [11].

## Список использованных источников

1. Анималотерапия (или зоотерапия) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://artemida.vladsb.ru/stati/polezno-znat/animaloterapiya-ili-zooterapiya>
2. Антошина Г.В. Анималотерапевтическая программа «Хвостатый лекарь» // Новые исследования (Институт возрастной физиологии, Москва). 2010. Т. 1. № 24. С. 38-59 [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_17069565\\_86638924.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_17069565_86638924.pdf)
3. Анцупова И.И. Анималотерапия // Вокруг света. 2006. № 12 (2795). Декабрь.
4. Демьянец С. Жо-Фи – собака Зигмунда Фрейда // National Geographic Россия. 20 марта 2012 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.nat-geo.ru/fact/39525-zho-fi-sobaka-zigmunda-freyda>
5. Для жильцов дома престарелых Перми провели кошкотерапию // Журнал Мои года. 20 мая 2015 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://moi-goda.ru/permskiy-kray-v-kurse-sobitiy/dlya-zhiltsov-doma-prestarelich-v-permi-proveli-koshkoterapiiu>
6. Дударь А.И., Хусяинов Т.М. Возможности использования домашних животных при работе с клиентом в современной социальной работе и психологии // Гуманитарные научные исследования. 2015. № 3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://human.snauka.ru/2015/03/10117>
7. Кряжева Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей. Академия Развития, Академия И К, 2000. С. 15-17.
8. Нестерова Д.В. Кошкотерапия: пушистое лекарство. М.: РИПОЛ классик, 2006. С. 10-11.
9. Новикова М. Образ кошки в культуре древних египтян [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://origam.ru/obraz-koshki-v-kulture-drevnih-egiptyan.html>

10. Организация Pet Partners [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://petpartners.org/about-us>
11. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М., 1996. С. 312.
12. Раевская А.И., Шмелева Н.Б. Потенциал анималотерапии в психотерапевтической работе с людьми пожилого и старческого возраста // Симбирский научный вестник. 2015. № 3 (21). С. 88-93 [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25897936\\_90600869.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25897936_90600869.pdf)
13. Соловьев Д. Пет-терапия для детей и взрослых [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mama.ru/articles/pet-terapiya-dlya-detei-i-vzroslyh>
14. Тагиева М.Э. Анималотерапия – как метод психокоррекционной работы с детьми дошкольного и школьного возрастов // Молодой ученый. 2017. № 148. С. 21-24 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/148/42023>
15. Черная А.Б. Анималотерапия: история, теория и опыт // Сборник материалов VIII международной научно-практической конференции молодых ученых. СПб. 2012 [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_21777051\\_60932290.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_21777051_60932290.pdf)