

# Четвероногие друзья в нашем доме и нашей душе

Еще во времена Гиппократа было известно, что домашние животные благоприятно влияют на здоровье человека, однако серьезно изучать этот феномен и широко применять его на практике ученые стали сравнительно недавно. Лишь в конце XIX века в Англии с помощью животных начали лечить людей с психическими расстройствами. А название этого направления терапии появилось и того позже

## ЖИВОТНЫЕ ЛЕЧАТ

Пет-терапия (от англ. *pet* — домашний любимец) — это лечение больных с помощью животных (собак, лошадей, дельфинов, кроликов, кошек, птиц и пр.). У нас чаще говорят о зоотерапии или анималотерапии (от лат. *animal* — животное). В анималотерапии используют как настоящих животных, так и их символы — образы, рисунки, игрушки, сказочных героев.

В западных странах в последнее время появились организации Animal Assisted Therapy (терапия с помощью животных), которые используют домашних животных для лечения людей с физическими или психическими проблемами и имеют филиалы во многих городах. Этот метод широко применяется в работе с детьми, страдающими аутизмом и шизофренией. В таких программах принимают участие медицинские и социальные работники, психологи. Анималотерапия имеет отдельные направления в зависимости от использования в лечебных целях общения с конкретными животными: иппотерапия (лошадьми); дельфинотерапия (дельфинами); канистерапия (собаками), фелинотерапия (котами). Функции анималотерапии: психофизиологическая, психотерапевтическая, реабилитационная, а также самореализации и общения.

Однако, несмотря на то, что во многих странах животных активно используют при лечении различных физических и психических расстройств, анималотерапия пока не признана на официальном уровне: ее относят к натуропатии и нетрадиционным методам лечения.

Различают направленную анималотерапию (использование специально обученных животных по разработанным



терапевтическим программам) и ненаправленную (взаимодействие с животными в домашних условиях). Оставим отработанные методики направленной анималотерапии специалистам и поговорим о том, какую пользу и какой вред могут принести хвостатые любимцы в дом и жизнь обыкновенного человека.

## ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД

О пользе общения с братьями нашими меньшими говорится много. Считается, что люди, у которых есть домашние любимцы, дольше живут и меньше болеют, их нервная система находится в лучшем состоянии. Любовь и забота о домашних животных врачует душу и тело, уменьшает опасность инфаркта, нормализует артериальное давление, снимает

стресс, облегчает боль, повышает жизненный тонус, благоприятно влияет на иммунитет у детей, а пожилых людей избавляет от одиночества и депрессии, дает дополнительный стимул к жизни. Когда говорят о возможных негативных моментах, связанных с нашими четвероногими друзьями, то, как правило, упоминают лишь о физическом здоровье человека, в частности, о возможных проявлениях агрессивности животных, опасности возникновения аллергических реакций и паразитарных заболеваний. Что касается психологии, то существует мнение, что наличие домашнего любимца повышает самооценку, учит доверять окружающему миру, помогает найти себя в социуме. Однако существует серьезная опасность, о которой говорят меньше. Это «очеловечивание» живо-

тного, проявляющееся в проецировании на него своих чувств и эмоций, что может привести к чрезмерной патологической привязанности к нему.

В наше время практический психолог, расспрашивая пришедшего на прием клиента о семье, вынужден не только поинтересоваться тем, есть ли в доме животные, но и выяснить, не приравнены ли они в правах к другим членам семьи. Нередки случаи, когда именно четвероногие питомцы становятся центральными фигурами семейных драм и недоразумений, причиной напряженности в отношениях с окружающими. А картины содержания людьми непомерного количества кошек или собак (а иногда и тех и других) вселяют серьезную тревогу: участились случаи, когда животные просто губят своих хозяев, становясь виновниками их изоляции от социума, а порой и элементарного истощения.

### ЗАЧЕМ МЫ ЗАВОДИМ ЖИВОТНЫХ

В сельской местности отношение к домашним животным преимущественно утилитарное и соответственно более здоровое: собака нужна для охраны хозяйства, кот — для ловли мышей. А вот мотивы го-

родского жителя далеко не всегда являются здоровыми. Плохо, если животное служит инструментом самоутверждения («я такой же агрессивный и сильный, как моя собака») или для того, чтобы было над кем проявлять свою власть — ругать, воспитывать и даже бить. Плохо, если животное заводят вместо кого-то — друга, мужа или жены, вместо ребенка или еще одного ребенка. Плохо, если животное — это просто средство компенсировать духовную скудость и заполнить эмоциональный вакуум.

В человеке от природы заложен мощный инстинкт любить и быть любимым, о ком-то заботиться. Но реализация этого естественного стремления сопряжена с непростыми поисками, тяжелым трудом, самопожертвованием, необходимостью соответствовать чьим-то ожиданиям, выработкой умения находить взаимопонимание с окружающими. При этом существует простой и комфортный путь заполучить любовь милого существа, которому можно дарить заботу, не перетруждаясь при этом ни физически, ни душевно. В результате у человека может появиться ощущение выполненного долга и реализации своего предназначения. Инстинкт обманут, душевное равновесие восстановлено.

Казалось бы, что в этом плохого? Что ж, возможен и такой путь, но полноценна ли жизнь такого человека? Понимает ли он, чего лишил себя и окружающих, сфокусировав свои лучшие душевные качества на животном? Может быть, такая же одинокая душа страдает совсем рядом и жаждет именно его внимания и любви? А вдруг обделенными остаются близкие и родные люди?

Грань между «любить животных» и «любить животных больше людей» очень зыбка: постепенные и незаметные сдвиги в сознании способны привести к деформации личности вплоть до полного ее перерождения. И со временем человек может начать жить не среди людей, а в «мире животных».

**Мария Кириленко**

*По материалам индивидуальных консультаций психологов Киевско-Святошинского центра социальной психологической реабилитации населения и его информирования о последствиях Чернобыльской катастрофы*



**ЦСПР**

Киево-Святошинский центр социально-психологической реабилитации населения та його інформування з наслідків Чорнобильської катастрофи

[www.cspr.kiev.ua](http://www.cspr.kiev.ua) | [www.cspr-vizitka.marka](http://www.cspr-vizitka.marka)

**Каждый, кто испытывает горячую любовь к животным, должен задуматься и проанализировать свою жизнь. В этом поможет небольшой тест.**

#### Не грозит ли вам нездоровая привязанность к животным?

Обведите кружочком те утверждения, на которые вы можете ответить «да».

- У вас дома больше чем одно животное.
- У вас один ребенок/вовсе нет детей/дети живут отдельно/нет внуков/мало друзей/с родственниками вы почти не поддерживаете отношения.
- Вам приходится отказываться от путешествий, вы не можете переночевать вне дома или лечь в больницу, так как не с кем оставить животное.
- Хотя бы один член семьи недоволен вашим питомцем или высказывает критические замечания относительно вашей излишней любви к нему.
- Вы в шоке только от одной мысли, что в Китае едят кошек, а в Корее — собак.
- Возвращаясь домой, вы сначала ласково приветствуете своего четвероногого друга, а уж потом других членов семьи.
- Из-за трат на корм животного ваши близкие не получают необходимого.

- Вы уверены, что окружающие вас не понимают.
- Ваш четвероногий друг (кот или собака) постоянно делает в доме шkodу: грызет вещи, дерет когтями мебель, «метит» территорию, ворует со стола и пр.
- У вас есть ряд комплексов.
- Вы чаще рассуждаете и обсуждаете с ближайшим окружением бедственное положение бездомных животных и жестокое обращение с ними, чем проблемы бездомных детей.
- На собаку (или другое животное) вы тратите больше времени, чем на детей, жену/мужа, родителей.
- Люди все время вас раздражают. У вас наблюдаются сложности во взаимоотношениях с окружающими, вы часто обсуждаете других или просто размышляете о том, что все живут неправильно.
- Вы называете свое животное (дома или в разговорах с другими) «моя девочка» или «мой мальчик».
- Среди ваших знакомых или приятелей большинство составляют те, кто тем или иным образом связан

с миром животных (выгуливаете вместе собак, обсуждаете и лечите своих питомцев и пр.).

- Из-за животных вы испортили отношения с кем-то из соседей.
- Ваша жизнь бедна на события и яркие эмоции.
- Вы не привыкли обнимать, целовать своих близких просто так, безо всякого повода, но любите гладить кота или ласкать собаку.
- Вы считаете, что стерилизация животного — это просто ужасно.
- Учитывая все факторы (включая реакцию на животное других членов семьи и соседей), вы получаете больше негативных эмоций, чем позитивных.

Если вы утвердительно ответили хотя бы на 3 вопроса, то, возможно, испытываете патологическую привязанность к домашним любимцам.

Если на 5, пора всерьез задуматься о том, что пришло время наладить отношения с окружающими.

Если же вы утвердительно ответили более чем на 5 вопросов, то ситуация угрожающая. Пора кардинально менять свою жизнь. Возможно, есть смысл обратиться к психологу