

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АНИМАЛОТЕРАПИИ В КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ: ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ КЕЙСЫ

**А.В. НИКОЛЬСКАЯ\***,  
ФГБОУ ВО РГУ имени А.Н. Косыгина, Москва, Россия,  
tonokazutoya@gmail.com

**А.А. КОСТРИГИН\*\***,  
ФГБОУ ВО РГУ имени А.Н. Косыгина, Москва, Россия,  
artdzen@gmail.com

Рассматривается достаточно новый для отечественной психотерапевтической практики подход — анималотерапия. Отмечается отсутствие в отечественной научной и психотерапевтической литературе работ, всесторонне рассматривающих эффективность анималотерапии (как в позитивном, так и в негативном плане), ее использование в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и подробно анализирующих собственный опыт применения анималотерапии с описанием конкретных кейсов. Обсуждаются ключевые характеристики анималотерапии, описывается процедура регистрации животного как участвующего в терапии, анализируются результаты применения анималотерапии в работе с различными психотерапевтическими и психокор-

### Для цитаты:

*Никольская А.В., Костригин А.А. Эффективность использования анималотерапии в когнитивно-поведенческой терапии: психотерапевтические кейсы // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 4. С. 149—164. doi: 10.17759/cpp.2019270410*

\* *Никольская Анастасия Всеволодовна*, кандидат психологических наук, доцент, Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина, Москва, Россия, e-mail: tonokazutoya@gmail.com

\*\* *Костригин Артем Андреевич*, старший преподаватель, Российский государственный университет имени А.Н. Косыгина, Москва, Россия, e-mail: artdzen@gmail.com

рекионными проблемами, обосновывается эффективность использования анималотерапии в КПТ-терапии и ее катализирующая роль в терапевтических процессах. Авторами описывается опыт применения анималотерапии в рамках КПТ. На примере двух тематических случаев, иллюстрирующих различные цели и условия, рассмотрены структура и уместность включения животного в КПТ в зависимости от проблемы клиента, представлены методики использования животного, релевантные проблеме клиента и поставленным психотерапевтическим целям.

**Ключевые слова:** анималотерапевтическое вмешательство, пет-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, психотерапевтические цели, включение животного в процесс терапии, кейс психотерапии.

В настоящее время наблюдается интерес и отмечается перспективность использования животных в психотерапии, что позволило обозначить новый подход — анималотерапию. В отечественной литературе данный подход осмысливается по следующим направлениям: литературные обзоры зарубежных исследований [2; 13]; описание истории метода и перечисление позитивных результатов его использования [5; 8]; описание включения животных в терапевтический процесс наряду с применением иных методик, подбор которых авторами не обосновывается [1]; результаты применения анималотерапии в узком направлении без раскрытия сущности данного направления психотерапии [3; 11; 12]; отнесение к анималотерапии экологии [7]; включение в анималотерапию и простую демонстрацию изображений животных, оказывающую влияние на развитие детей [4; 6; 9]. Все указанные работы описывают анималотерапию как безусловно эффективный подход [10] и не раскрывают некоторые его ограничения или препятствия, которые анималотерапия может создать в процессе психотерапии.

Несмотря на широкое рассмотрение анималотерапии в литературе, на данный момент отсутствуют работы, всесторонне объединяющие позитивные и негативные аспекты ее применения, рассматривающие возможности ее использования в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и анализирующие отдельные психотерапевтические кейсы в рамках анималотерапии. Нами предпринята попытка восполнить данный пробел. В данной работе ставится цель определить ключевые особенности анималотерапии, описать результаты ее применения на основе зарубежной литературы, обосновать эффективность ее использования в рамках КПТ и проанализировать кейсы из собственного опыта применения анималотерапии и полученный в ходе них психотерапевтический эффект.

## Общая характеристика анималотерапии

**Определение анималотерапии.** Ключевые характеристики анималотерапии (*animal-assisted therapy* — ААТ), отличающие данный метод от иных форм взаимодействия с животными, таких как активность с животными или ненаправленная анималотерапия (*animal-assisted activities*) или обучение при помощи животных (*animal-assisted education*), определяются организацией *Pet Partners*<sup>1</sup>. К ним относятся [32]:

1) анималотерапия контролируется специалистом, предоставляющим терапевтическое вмешательство, в рамках своих профессиональных компетенций;

2) использование животных в рамках терапии имеет определенную, специфическую для каждого пациента или группы пациентов, цель, например, улучшение навыков общения, социальных навыков, установление доверительного контакта и т. д.;

3) процесс такой терапии документируется, т. е. каждая сессия отмечается в карте клиента с указанием достигнутого/не достигнутого прогресса.

Таким образом, ААТ — целенаправленное вмешательство, в котором животное, отвечающее определенным критериям, является неотъемлемой частью процесса лечения. ААТ-услуги предоставляются специалистом в области психологии, психиатрии или социальной работы в рамках его практики/профессии [34]. Этот вид терапии предн значен для улучшения физического, социального, эмоционального и/или когнитивного функционирования человека. ААТ предоставляется в различных условиях (сеттингах) и может быть как групповой, так и индивидуальной. Процесс анималотерапии должен документироваться и оцениваться.

**Положительное и отрицательное влияние анималотерапии на психологическое благополучие человека.** Эмпирические исследования подтверждают позитивные физиологические и психологические результаты, связанные с ААТ. Отметим несколько областей:

— при взаимодействии человека и животного у обоих участников наблюдается увеличение уровня эндорфина, окситоцина, пролактина, фениловой кислоты и дофамина, а также снижение уровня кортизола, что говорит о положительных психологических последствиях такого взаимодействия [30];

---

<sup>1</sup> *Pet Partners* (ранее известная как *Delta Society*) — это организация, которая создает учебные материалы и курсы для профессионалов и волонтеров, чтобы научить их, как использовать связь между человеком и животным в интересах клиентов.

— фиксируется улучшение в эмоциональной сфере, снижение уровня депрессии, тревоги, длительности эмоциональных кризисов, повышение самооценки, чувства самоуважения [14; 17; 18; 35; 36];

— использование животного в психотерапевтических целях способствует развитию социальных навыков человека, его социализации, формированию коммуникативных умений [18; 19; 20; 23; 29].

ААТ играет значимую роль в психотерапии: она формирует положительную атмосферу, облегчает развитие терапевтического альянса, создает чувство безопасности и принятия [15; 17; 19; 21; 27; 31; 35; 37].

Отмечаются и негативные последствия использования животных в рамках психотерапии. Присутствие животного, хотя и облегчает эмоциональные процессы, но одновременно снижает эмоциональное возбуждение, которое необходимо для протекания терапевтических процессов, решения личностных проблем и преодоления дезадаптивных установок [24; 25].

**Анималотерапия как перспективный метод КПТ.** По нашему мнению, анималотерапия должна стать особым методом в рамках КПТ. К сожалению, перспективы ее использования в указанном психотерапевтическом направлении представлены в малом количестве исследований.

Лианна Биль (*L. Beale*) показывает, что ААТ является перспективным приложением и дополнением к КПТ [16; 33]. В частности, она отмечает значимую роль животного в переживании тревоги и снятии эмоционального кризиса после обнаружения травмирующего фактора. Мелисса Хант и Рейчел Чизков (*M.G. Hunt, R.R. Chizkov*), используя метод экспрессивного письма, по Дж. Пеннебейкеру (*J.W. Pennebaker*), показывают, что клиенты, взаимодействующие с собаками во время этой процедуры, переживают меньше стресса и травмирующих эмоций, но также продуктивно описывают свои проблемы и готовы глубоко с ними работать; ААТ направлено на те личностные процессы пациента, которые соответствуют проблематике КПТ [24]. В перспективе предполагается применение лошадей для актуализации когнитивных процессов личности [28].

Обобщив рассмотренные работы [16; 22; 24; 26; 28], можно сделать вывод о том, что ААТ при КПТ играет положительную роль за счет интенсификации следующих терапевтических процессов:

— животные облегчают переживание эмоций и стресса после выявления травмирующих установок, убеждений, стереотипов;

— животные способствуют созданию атмосферы безусловного принятия и формированию чувства безопасности у клиента, что помогает выстраивать новые когнитивные паттерны после обнаружения негативных и разрушающих;

— взаимодействие с животным актуализирует воспоминания о позитивном социальном и личном опыте клиента;

— животные выступают эффективным объектом проекции установок и эмоций клиента;

— животные являются безопасным и привлекательным объектом для отработки новых поведенческих паттернов.

Мы считаем, что современные исследования по анималотерапии требуют более детального рассмотрения ее использования в рамках КПТ и обоснования указанных положений на примере конкретных психотерапевтических кейсов.

### **Опыт применения анималотерапии в рамках КПТ: психотерапевтические кейсы**

Далее мы приведем несколько примеров из собственной практики, демонстрирующих эффективность использования метода анималотерапии в рамках КПТ. В целях соблюдения конфиденциальности личные данные клиентов были изменены таким образом, чтобы их нельзя было идентифицировать.

**Кейс 1.** Клиент — женщина, 26 лет, избегающее расстройство личности. На момент обращения:

— закончила медицинский университет, но не хотела идти в ординатуру из-за боязни критики, неодобрения или отвержения коллегами;

— ни разу не ездила в такси, не звонила по телефону незнакомым людям, не вступала в разговоры с продавцами в магазине из-за страха насмешек;

— не находилась в интимных отношениях из-за боязни отвержения;

— ощущала свою неадекватность в новых межличностных или социальных ситуациях;

— считала себя профессионально непригодной, социально неумелой;

— избегала любых рисков, связанных с попытками попробовать что-то новое.

При первой встрече скованна, эмоционально заторможена, избегает зрительного контакта. Декларирует готовность работать над собой. Говорит о желании научиться навыкам социального взаимодействия с целью установления интимных отношений.

Работа с клиенткой проводилась в рамках рационально-эмоциональной поведенческой терапии А. Эллиса (РЭПТ). Были выявлены следующие иррациональные установки.

1. Моя жизнь должна быть легкой и радостной, в противном случае я не могу наслаждаться жизнью.

2. Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотела бы.

3. Лучше избегать, чем противостоять жизненным трудностям.

4. Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы я могла на него положиться.

Можно видеть, что клиентка демонстрировала крайне низкую переносимость фрустрации. По шкале от 0 до 10, где 0 — самое худшее, что может случиться в жизни (в случае клиентки — болезнь и смерть матери, а также ее собственная смертельная болезнь), а 10 — лучшее, что может случиться в жизни (замужество и рождение детей), клиентка отметила, что наилучший исход имеющейся проблемной ситуации — неспособности к эффективному социальному взаимодействию — находится на уровне 9, наихудший — на уровне 2, достаточно приемлемым результатом она сочла способность поддерживать беседу в социальных ситуациях, отметив эту способность на уровне 5. При этом результат, которого, по ее мнению, она может добиться, был отмечен на уровне 3.

Таким образом, при низкой оценке самооффективности (3) и высокой склонности к драматизации (наилучший и наихудший исходы проблемной ситуации близки к полюсам) клиентке сложно было решиться начать работу над собой. Кроме того, дискутирование и аргументацию — эффективные методы ослабления иррациональных убеждений — на начальном этапе не имело смысла использовать в силу неготовности клиентки поддерживать беседу из-за страха неодобрения со стороны специалиста.

На второй встрече много плачет. На просьбу рассказать о трех эпизодах из жизни, когда она чувствовала себя по-настоящему счастливой, описывает один эпизод из детства, когда к ним на дачу приезжали знакомые с большой собакой. Собака была готова играть с клиенткой, и клиентка чувствовала, что она нравится собаке, а также могла не стесняться собаки.

Оба других эпизода относятся к ощущению самооффективности: смогла научиться карабкаться по канату в детстве, поступила на бюджетное место в университет.

Следовательно, перед специалистом стояло две первоочередных задачи: создать атмосферу безоценочного принятия и работать над повышением чувства самооффективности.

На третью встречу было решено взять собаку-терапевта. Собака соответствовала всем критериям, предъявляемым *Pet Partners*.

Терапевтической целью встречи было: установление доверия между клиентом и терапевтом. Клиентке было приятно, что терапевту показалось настолько важным, что один из счастливых эпизодов ее жизни был связан с собакой, что на следующей встрече ее ждала собака. Для нее это означало, что она является значимой для терапевта, независимо от того, насколько она неуклюжа в межличностном общении. Далее терапевт рассказал смешную историю, связанную с этой собакой. История заставила клиентку рассмеяться. С этого момента клиентка стала более

раскованной в общении. Это позволило начать работу с драматизацией. Специалист попросил клиентку вспомнить о случаях из жизни, которые представлялись крайне важными и вызывали острые негативные переживания, но по прошествии времени оказались незначительными. Клиентка вспомнила несколько случаев, связанных как с неудачами в межличностном общении, так и со сферой достижений. Таким образом, удалось начать работу с переосмыслением установки «Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотела бы».

На следующей встрече целью присутствия собаки было укрепление доверия между клиентом и терапевтом и создание атмосферы безоценочного принятия. Уже ко второй встрече собака радостно приветствовала клиентку, и терапевт попросил клиентку объяснить, почему собака так радуется. Клиентка затруднилась. Терапевт напомнил, что еще в ее детстве ей нравились большие собаки. Значит, большие собаки находят в ней что-то, что кажется им привлекательным. Клиентка обещала подумать. В свою очередь терапевт сказал, что может перечислить качества клиентки, которые кажутся ему привлекательными. В частности, учитывая проблемы, с которыми она обратилась, необходимо иметь немало мужества, чтобы закончить школу, поступить и закончить университет, наконец, решиться обратиться за психологической помощью. Была затронута следующая иррациональная установка: «Моя жизнь должна быть легкой и радостной, в противном случае я не могу наслаждаться жизнью». Терапевт спросил, может ли клиентка назвать кого-то из знакомых, чья жизнь кажется ей беззаботной. Клиентка ответила, что среди ее знакомых таких нет. На вопрос, считает ли она, что те, кто кажется счастливым, не имеют жизненных проблем, она уверенно ответила, что это невозможно. Клиентка получила домашнее задание сконцентрироваться на ярких моментах своей жизни, которые делают ее счастливой, и определить свои сильные стороны, которые позволили ей добиваться желаемого.

В следующую встречу терапевт попросил, чтобы клиентка описала, что, по ее мнению, думает собака о ней во время встреч. Клиентка признала, что у нее есть черты, которые могут быть привлекательными для окружающих: она добрая, она не осуждает других за ошибки, она старается думать о том, как ее поступки в отношении других отражаются на окружающих.

Во время четвертой встречи собака вышла из комнаты в тот момент, когда клиентка ее гладила. Терапевт попросил клиентку предложить несколько интерпретаций поведения собаки. Клиентка без затруднений перечислила возможные варианты: собака что-то услышала и пошла посмотреть, собака захотела пить/есть. Это позволило перейти к методу альтернативных гипотез с целью научиться избегать поспешных оценок поведения других до того, как получить больше информации, поскольку

клиентка была склонна к интерпретации поведения других, как осуждающего.

Таким образом, собака присутствовала на 5 терапевтических сессиях. Дальнейшее присутствие собаки терапевт посчитал избыточным, поскольку клиентка готова была продуктивно работать с терапевтом.

Терапия заняла в общей сложности 15 месяцев. По окончании терапии клиентка заканчивала ординатуру, единственная из ординаторов получила предложение остаться работать в известной московской детской больнице. Другим важным ее достижением стал поход по Уральским горам, куда ее пригласила сестра и где она не знала ни одного человека.

Следует подчеркнуть, что собака послужила катализатором, позволившим быстрее перейти непосредственно к работе с запросом клиентки, благодаря предоставлению безоценочного принятия, в котором клиентка остро нуждалась. Однако, по сути, основной эффект был достигнут благодаря методам РЭПТ.

**Кейс 2.** Клиент — мужчина, 31 год. Патологический страх собак. На момент обращения хочет начать жить совместно с любимой девушкой, однако у девушки лабрадор-ретривер. В связи с этим выдвигает запрос на снятие страха перед собаками. Утверждает, что собак любит, но одновременно боится любых, даже самых маленьких. Тревогу вызывает даже вид и лай собак по телевизору. Выражает готовность делать все, что потребуется и «работать над собой часами напролет», если это позволит снять страх как можно быстрее.

На первой встрече, в процессе разглядывания фото собак разных пород, а также прослушивания вокализаций собак, выясняется, что клиент не умеет интерпретировать коммуникативные сигналы собак, воспринимая большинство из них как угрожающие. Иррациональная установка клиента: «Любая собака несет угрозу, поэтому лучше избегать общения с собаками». Цель клиента — защитить себя. Эта цель вступает в противоречие с другой целью — снять страх перед собаками, чтобы начать совместную жизнь с девушкой, у которой есть собака.

Терапевтом было принято решение использовать как когнитивные, так и поведенческие методы терапии. В рамках когнитивной терапии задачей терапевта было способствовать замене иррационального убеждения «Следует избегать любой потенциальной угрозы, связанной с собаками» на рациональное убеждение «Беспокойство само по себе не может меня защитить. Если я столкнусь с собакой, я в первую очередь определю, действительно ли она опасна. Если да, я научусь тому, как вести себя в этой ситуации, чтобы уменьшить опасность».

Анализ эмоции страха позволил выявить у клиента следующие логические ошибки:

— склонность к генерализации: то, что меня когда-то облаяла собака, означает, что я не нравлюсь собакам и они всегда будут относиться ко мне агрессивно;

— представление, что если что-то плохое может произойти, то оно неизбежно произойдет: поскольку собака может укусить, то она обязательно укусит.

Вторая встреча была посвящена обсуждению коммуникативных сигналов собак и значению этих сигналов. Домашнее задание заключалось в том, чтобы стараться интерпретировать поведение собак, встреченных на улице, в рамках новых знаний.

На третью встречу решено было пригласить собаку, поскольку клиент очень хотел максимально ускорить процесс. Соответственно был применен метод систематической десенсибилизации при насыщении раздражителем, вызывающим страх (*in vivo flooding*).

Собака, присутствовавшая на этой встрече, была щенком 6 месяцев. Это была самка добермана, взятая из приюта, куда она попала от владельца, державшего ее в маленькой для нее клетке с 1,5 месяцев. Собака была настроена на построение альянса с людьми, но побаивалась мужчин. Войдя в комнату, собака стала прятаться за терапевта. Клиент выглядел напряженным. На вопрос терапевта, как он может интерпретировать поведение собаки, он предположил, что собака его боится. Терапевт подтвердил. У клиента это вызвало удивление и гордость — «меня боится ДОБЕРМАН?!». Дальнейшее время сессии было посвящено тому, как правильно себя вести с собакой, которая боится. Клиент расслабился, и приблизительно через 20 минут собака осмелилась приблизиться к нему, чтобы обнюхать. Согласно инструкции, полученной от терапевта, клиент продолжал разговаривать с терапевтом, не делая резких движений и стараясь не обращать внимания на собаку. Главным аргументом, который помог ему это делать, был рассказ терапевта о судьбе щенка и напоминание о том, что клиент — крупный мужчина, которому испугавшийся его щенок не может причинить вреда. Кроме того, собака находилась на поводке. К концу встречи собака взяла с ладони клиента печенье, а потом лизнула его руку. Для клиента это было столь значимой победой, что он выразил готовность на следующей встрече познакомиться с большой собакой. Однако терапевт убедил его, что задача построения отношений (а ведь фактически запрос клиента был на построение отношений с собакой своей девушки) еще не решена. Поэтому клиент выразил согласие на продолжение встреч со щенком.

Таким образом, уже первая встреча с собакой позволила клиенту поставить под сомнение обе иррациональные установки: сверхобобщающую — о том, что собаки всегда будут относиться к нему агрессивно, и пророческую — о том, что если собака может укусить, то она обязательно укусит.

В течение еще 4 встреч терапевт и клиент наблюдали, как меняется поведение собаки при появлении клиента на каждой следующей встрече, и интерпретировали коммуникативные сигналы собаки. Обсуждались все эмоции, проявляемые собакой, — страх, настороженность, радость, любопытство, привязанность, и все эмоции, которые испытывал клиент при этом. В одну из этих встреч клиент попытался подтянуть к себе собаку за ошейник. Собака описалась от страха. Это вызвало в клиенте волну сочувствия и подвело к размышлениям о том, что тот, кто вызывает страх, может руководствоваться самыми лучшими намерениями, а тот, кто внушает страх, на самом деле может бояться.

Спустя еще две встречи, клиент сообщил, что он переехал жить к своей девушке и подружился с ее лабрадором.

В данном случае были применены как когнитивные, так и поведенческие методы работы со страхом клиента. Метод систематической десенсибилизации позволил снять страх перед собаками. Метод выявления иррациональных установок, лежащих в основе эмоции страха, и замещения их рациональными убеждениями, а также метод альтернативных интерпретаций позволили клиенту научиться интерпретировать поведение собак и регулировать свои собственные реакции на их поведение в рамках безопасного взаимодействия.

## **Выводы**

Проведенный анализ позволяет нам относиться к анималотерапии не как к панацее, а как к вспомогательному методу, эффективно работающему в психотерапии только в определенных условиях и для решения определенных задач. В частности, нами показано, что:

— присутствие собаки во время терапевтической сессии в некоторых случаях может ускорять установление терапевтического альянса за счет безоценочного принятия клиента со стороны животного;

— обсуждение взаимодействия клиента с собакой и их взаимных реакций друг на друга в рамках сессий может способствовать инсайтам клиента относительно тех или иных аспектов его межличностного взаимодействия;

— анималотерапия является перспективным методом, способствующим эффективному проведению КПТ.

При этом мы помним, что применение животных в терапии имеет недостатки: недостаточную проработанность методологии и отсутствие четких критериев показаний к использованию метода. Надеемся, что по мере накопления данных этот пробел будет восполняться и данная статья вносит свой скромный вклад в осмысление и решение актуальных для анималотерапии проблем.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антошина Г.В. Анималотерапевтическая программа «Хвостатый лекарь» // Новые исследования. 2010. № 24. С. 38—59.
2. Бугаева Е.И. Дельфинотерапия в коррекционно-реабилитационной деятельности с детьми // Сборник работ 69-й научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета (г. Минск, 14—17 мая 2012 г.). Ч. 2. Минск: Изд. центр БГУ, 2013. С. 5—9.
3. Васильева Ю.Ю., Катасонова А.В. Психофизиологические механизмы лечебного эффекта при дельфинотерапии у детей с задержкой психического развития и ранним детским аутизмом // Человек и современный мир. 2017. № 11. С. 24—31.
4. Гармаева Т.В., Пестерева О.А. Нравственное воспитание дошкольников: опыт, проблемы, современные подходы // Вестник Бурятского государственного университета. 2017. № 7. С. 16—24.
5. 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. С. 104—111.
6. Екишова К.В. Перспективы виртуальной анималотерапии для снятия стресса и увеличения работоспособности // Гуманитарная информатика. 2017. № 13. С. 45—53.
7. Калашикова И.В., Салтан Н.В., Гонтарь О.Б., и др. Экологическая терапия как коррекционно-педагогический элемент в комплексном подходе при лечении логоневроза у дошкольников // Образование и наука. 2016. № 8. С. 127—144.
8. Коголовская А.С. Канистерапия как подход в психотерапии и реабилитации // Отечественный журнал социальной работы. 2014. № 4. С. 114—121.
9. Мантикова А.В. Высокоорганизованные млекопитающие как элемент семейной системы // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine. 2016. № 4. С. 16—37.
10. Никольская А.В. Эффективность ненаправленной анималотерапии для детей с различными формами дизонтогенеза // Психология и психотехника. 2012. № 8. С. 87—99.
11. Раевская А.И., Шмелева Н.Б. Потенциал анималотерапии в психотерапевтической работе с людьми пожилого и старческого возраста // Сибирский научный вестник. 2015. № 3. С. 88—93.
12. Томаповская В.В., Принцев Н.В. Необходимость усиления влияния ветеринарных дисциплин в развитии анималотерапии, в том числе для предотвращения негативных социальных явлений // Иппология и ветеринария. 2017. № 3. С. 41—47.
13. Эскин В.Я., Левицкая Т.Е. Иппотерапия как комплексный метод реабилитации и восстановления // Сибирский медицинский журнал. 2009. № 2. С. 61—63
14. Anderson K.L., Olson M.R. The value of a dog in a classroom of children with severe emotional disorders // Anthrozoös. 2006. Vol. 19 (1). P. 35—49. doi:10.2752/089279306785593919
15. Athy A.L. Effects of a trained therapy dog in child-centered play therapy on children's biobehavioral measures of anxiety. Danton, TX: Argosy University, 2005. 151 p.
16. Beale L. Necessary components of a treatment protocol for childhood posttraumatic stress disorder using animal-assisted therapy as an adjunct to cognitive-behavioral therapy. Chicago, IL: The Chicago School of Professional Psychology, 2005. 94 p.

17. *Bleiberg J., Prout M., Debiak D., et al.* Animal-assisted prolonged exposure: A treatment for survivors of sexual assault suffering posttraumatic stress disorder // *Society & Animals*. 2005. Vol. 13 (4). P. 275—296. doi:10.1163/156853005774653654
18. *Chandramouleeswaran S., Russell P.S.S.* Complementary psychosocial interventions in child and adolescent psychiatry: Pet assisted therapy // *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2014. Vol. 36 (1). P. 4—8. doi:10.4103/0253-7176.127240
19. *Chitic V., Rusu A. S., Szamoskozi S.* The Effects of Animal Assisted Therapy on Communication and Social Skills: A Meta-Analysis // *Transylvanian Journal of Psychology*. 2012. Vol. 13 (1). P. 1—17.
20. *Corson S.A., Corson E., Gwynne P.H., et al.* Pet-facilitated psychotherapy in a hospital setting // *Current Psychiatric Therapies*. 1975. Vol. 15. P. 277—286.
21. *Covert A.M., Whiren A.P., Keith J., et al.* Pets, early adolescents, and families // *Marriage & Family Review*. 1985. Vol. 8 (3—4). P. 95—108. doi:10.1300/J002v08n03\_08
22. *Fine A.H.* Incorporating animal-assisted interventions into psychotherapy: Guidelines and suggestions for therapists // *Handbook on animal-assisted therapy / A.H. Fine (ed.)*. San Diego, CA: Academic Press, 2015. P. 141—155.
23. *Friesen L.* Exploring animal-assisted programs with children in school and therapeutic contexts // *Early Childhood Education Journal*. 2010. Vol. 37 (4). P. 261—267. doi:10.1007/s10643-009-0349-5
24. *Hunt M.G., Chizkov R.R.* Are therapy dogs like Xanax? Does animal-assisted therapy impact processes relevant to cognitive behavioral psychotherapy? // *Anthrozoös*. 2014. Vol. 27 (3). P. 457—469. doi:10.2752/175303714X14023922797959
25. *Hunt M., Schloss M., Moonat H., et al.* Emotional processing versus cognitive restructuring in response to a depressing life event // *Cognitive Therapy and Research*. 2007. Vol. 31 (6). P. 833—851. doi:10.1007/s10608-007-9156-8
26. *Jones M.G., Rice S.M., Cotton S.M.* Who let the dogs out? Therapy dogs in clinical practice // *Australasian Psychiatry*. 2018. Vol. 26 (2). P. 196—199. doi:10.1177/1039856217749056
27. *Lange A.M., Cox J.A., Bernert D.J., et al.* Is counseling going to the dogs? An exploratory study related to the inclusion of an animal in group counseling with adolescents // *Journal of Creativity in Mental Health*. 2007. Vol. 2 (2). P. 17—31. doi:10.1300/J456v02n02\_03
28. *Mallow A., Mattel P., Broas L.* “For the love of horses”: Establishing a protocol for women in a therapeutic community to work with rescued horses // *Journal of Social Work Practice in the Addictions*. 2011. Vol. 11 (2). P. 205—208. doi:10.1080/1533256X.2011.566477
29. *Melson G.* Why the wild things are: Animals in the lives of children. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001. 236 p.
30. *Odendaal J.S.J.* Animal-assisted therapy — magic or medicine? // *Journal of Psychosomatic Research*. 2000. Vol. 49 (4). P. 275—280. doi:10.1016/S0022-3999(00)00183-5
31. *Parshall D.P.* Research and reflection: Animal-assisted therapy in mental health settings // *Counseling and Values*. 2003. Vol. 48 (1). P. 47—56. doi:10.1002/j.2161-007X.2003.tb00274.x
32. Pet Partners. Benefits of the Human-Animal Bond [Электронный ресурс]. URL: <https://petpartners.org/learn/benefits-human-animal-bond/?pid=315> (дата обращения: 11.07.2019)

33. *Samoilov A., Goldfried M.R.* Role of emotion in cognitive-behavior therapy // *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2000. Vol. 7 (4). P. 373—385. doi:10.1093/clipsy.7.4.373
34. *Tucker M.T.* The pet partners team training course manual: A Delta Society Program for Animal-Assisted Activities and Therapy. Bellevue, WA: Delta Society, 2008. 341 p.
35. *Urichuk L., Anderson D.* Improving mental health through animal-assisted therapy. Edmonton, Alberta: The Chimo Project, 2003. 268 p.
36. *Westra H.A., Stewart S.H., Conrad B.E.* Naturalistic manner of benzodiazepine use and cognitive behavioral therapy outcome in panic disorder with agoraphobia // *Journal of Anxiety Disorders*. 2002. Vol. 16 (3). P. 233—246. doi:10.1016/S0887-6185(02)00091-9
37. *Wilkes J.K.* The Role of Companion Animals in Counseling and Psychology: Discovering Their Use in the Therapeutic Process. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher, 2009. 156 p.

## THE EFFICIENCY OF ANIMAL-ASSISTED THERAPY IN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY: PSYCHOTHERAPEUTIC CASES

A.V. NIKOLSKAYA\*,  
Kosygin Russia State University, Moscow, Russia,  
tonokazutoya@gmail.com

A.A. KOSTRIGIN\*\*,  
Kosygin Russia State University, Moscow, Russia,  
artdzen@gmail.com

We discuss a rather new approach for the Russian psychotherapeutic practice — animal-assisted therapy. Russian scientific and psychotherapeutic literature lacks scientific studies that comprehensively consider the effectiveness of animal-assisted therapy (both positively and negatively), its use in cognitive behavioral therapy (CBT) and analyze in detail the researchers' own experience of using animal therapy with a description of specific cases. Hence we discuss the key characteristics

### For citation:

Nikolskaya A.V., Kostrigin A.A. The Efficiency of Animal-Assisted Therapy in Cognitive Behavioral Therapy: Psychotherapeutic Cases. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 2019. Vol. 27, no. 4, pp. 149—164. doi: 10.17759/cpp.2019270410. (In Russ., abstr. in Engl.).

\* *Nikolskaya Anastasia Vsevolodovna*, Ph.D., Associate Professor, Kosygin Russian State University, Moscow, Russia, e-mail: tonokazutoya@gmail.com

\*\* *Kostrigin Artem Andreevich*, Senior Lecturer, Kosygin Russian State University, Moscow, Russia, e-mail: artdzen@gmail.com

of animal-assisted therapy, describe the procedure of registering an animal for participation in therapy, analyze the results of using animal-assisted therapy for various psychotherapeutic and psychocorrectional problems, and substantiate the efficiency of animal-assisted therapy within CBT and its catalytic role in therapeutic processes. We describe the experience of using animal-assisted therapy as part of CBT. Using the example of two thematic cases that illustrate various goals and conditions, the structure and relevance of the inclusion of an animal in CBT depending on the client's problem are considered, and methods of using an animal relevant to the client's problem and psychotherapeutic goals are presented.

**Keywords:** animal-assisted interventions, pet-therapy, cognitive behavioral therapy, psychotherapeutic goals, incorporating animal into therapy, psychotherapy case.

## REFERENCES

1. Antoshina G.V. Animaloterapevticheskaya programma "Khvostaty lekar'" [The Animal-Assisted Therapy Program "Healer with a Tail"]. *Novye issledovaniya [New Studies]*, 2010, no. 24, pp. 38–59.
2. Bugaeva E.I. Del'finoterapiya v korrektsionno-reabilitatsionnoi deyatel'nosti s det'mi [Dolphin-assisted Therapy in Correctional-Rehabilitation Activity with Children]. *Sbornik rabot 69-i nauchnoi konferentsii studentov i aspirantov Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta (g. Minsk, 14–17 maya 2012 g.) [Proceedings of the 69<sup>th</sup> Scientific Conference of Students and Postgraduates of the Belarus State University]*. Vol. 2. Minsk: BGU Publ., 2013, pp. 5–9.
3. Vasil'eva Yu.Yu., Katasonova A.V. Psikhofiziologicheskie mekhanizmy lechbnogo efekta pri del'finoterapii u detei s zaderzhkoi psikhicheskogo razvitiya i rannim detskim autizmom [Psychophysiological Mechanisms of a Treatment Effect within Dolphin-assisted Therapy in Children with Mental Retardation and Early Infantile Autism]. *Chelovek i sovremenniy mir [The Human Being and the Modern World]*, 2017, no. 11, pp. 24–31.
4. Garmaeva T.V., Pestereva O.A. Nравственное воспитание doshkol'nikov: opyt, problemy, sovremennye podkhody [Moral Education of Preschoolers: Experience, Problems, Modern Approaches]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of Buryat State University]*, 2017, no. 7, pp. 16–24.
5. Dudar' A.I., Khusyainov T.M. Vozmozhnosti ispol'zovaniya domashnikh zhivotnykh pri rabote s klientom v sovremennoi sotsial'noi rabote i psikhologii [The Opportunities of Use of Pets within Customer Relations in Modern Social Work and Psychology]. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya [Humanitarian Scientific Studies]*, 2015, no. 3, pp. 104–111.
6. Ekshova K.V. Perspektivy virtual'noi animaloterapii dlya snyatiya stressa i uvelicheniya rabotosposobnosti [The Perspectives of Virtual Animal-assisted Therapy for Stress Reduce and Increase of Working Capacity]. *Gumanitarnaya informatika [Humanitarian Informatics]*, 2017, no. 13, pp. 45–53.
7. Kalashnikova I.V., Saltan N.V., Gontar' O.B., et al. Ekologicheskaya terapiya kak korrektsionnopedagogicheskii element v kompleksnom podkhode pri lechenii logonevroza u doshkol'nikov [Ecological Therapy as a Correctional-Pedagogical Element in the Complex Approach within the Treatment of Preschooler's Logoneurosis]. *Obrazovanie i nauka [Education and Science]*, 2016, no. 8, pp. 127–144.

8. Kogalovskaya A.S. Kanisterapiya kak podkhod v psikhoterapii i reabilitatsii [Canis Therapy as an Approach in Psychotherapy and Rehabilitation]. *Otechestvennyi zhurnal sotsial'noi raboty* [Domestic Journal of Social Work], 2014, no. 4, pp. 114—121.
9. Mantikova A.V. Vysokoorganizovannye mlekopitayushchie kak element semeinoi sistemy [Highly Organized Mammals as an Element of a Family System]. *PEM: Psychology. Educology. Medicine*, 2016, no. 4, pp. 16—37.
10. Nikol'skaya A.V. Effektivnost' nenapravlennoi animaloterapii dlya detei s razlichnymi formami dizontogeneza [The Efficiency of Animal-Assisted Activities for Children with Different Forms of Disontogenesis]. *Psikhologiya i psikhotehnika* [Psychology and Psychotechnology], 2012, no. 8, pp. 87—99.
11. Raevskaya A.I., Shmeleva N.B. Potentsial animaloterapii v psikhoterapevticheskoj rabote s lyud'mi pozhilogo i starcheskogo vozrasta [Animal-assisted Therapy Potential in Psychotherapy with Elderly and Senile People]. *Sibirskii nauchnyi vestnik* [Sibirsk Scientific Bulletin], 2015, no. 3, pp. 88—93.
12. Tomanovskaya V.V., Printsev N.V. Neobkhodimost' usileniya vliyaniya veterinarnykh distsiplin v razvitii animaloterapii, v tom chisle dlya predotvrashcheniya negativnykh sotsial'nykh yavlenii [The Need of Acceleration of Impact of Vet Disciplines in Animal-assisted Therapy Development, Particularly for Negative Social Phenomena Prevention]. *Ippologiya i veterinariya* [Hippology and Veterinary Science], 2017, no. 3, pp. 41—47.
13. Eskin V.Ya., Levitskaya T.E. Ippoterapiya kak kompleksnyi metod reabilitatsii i vosstanovleniya [Hippotherapy as a Complex Method of Rehabilitation and Recovery]. *Sibirskii meditsinskii zhurnal* [Siberian Medical Journal], 2009, no. 2, pp. 61—63.
14. Anderson K.L., Olson M.R. The value of a dog in a classroom of children with severe emotional disorders. *Anthrozoös*, 2006. Vol. 19 (1), pp. 35—49. doi:10.2752/089279306785593919
15. Athy A.L. Effects of a trained therapy dog in child-centered play therapy on children's biobehavioral measures of anxiety. Danton, TX: Argosy University, 2005. 151 p.
16. Beale L. Necessary components of a treatment protocol for childhood posttraumatic stress disorder using animal-assisted therapy as an adjunct to cognitive-behavioral therapy. Chicago, IL: The Chicago School of Professional Psychology, 2005. 94 p.
17. Bleiberg J., Prout M., Debiak D., et al. Animal-assisted prolonged exposure: A treatment for survivors of sexual assault suffering posttraumatic stress disorder. *Society & Animals*, 2005. Vol. 13 (4), pp. 275—296. doi:10.1163/156853005774653654
18. Chandramouleeswaran S., Russell P.S.S. Complementary psychosocial interventions in child and adolescent psychiatry: Pet assisted therapy. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 2014. Vol. 36 (1), pp. 4—8. doi:10.4103/0253-7176.127240
19. Chitic V., Rusu A. S., Szamoskozi S. The Effects of Animal Assisted Therapy on Communication and Social Skills: A Meta-Analysis. *Transylvanian Journal of Psychology*, 2012. Vol. 13 (1), pp. 1—17.
20. Corson S.A., Corson E., Gwynne P.H., et al. Pet-facilitated psychotherapy in a hospital setting. *Current Psychiatric Therapies*, 1975. Vol. 15, pp. 277—286.
21. Covert A.M., Whiren A.P., Keith J., et al. Pets, early adolescents, and families. *Marriage & Family Review*, 1985. Vol. 8 (3—4), pp. 95—108. doi:10.1300/J002v08n03\_08

22. Fine A.H. Incorporating animal-assisted interventions into psychotherapy: Guidelines and suggestions for therapists. In Fine A.H. (ed.). *Handbook on animal-assisted therapy*. San Diego, CA: Academic Press, 2015. P. 141—155.
23. Friesen L. Exploring animal-assisted programs with children in school and therapeutic contexts. *Early Childhood Education Journal*, 2010. Vol. 37 (4), pp. 261—267. doi:10.1007/s10643-009-0349-5
24. Hunt M.G., Chizkov R.R. Are therapy dogs like Xanax? Does animal-assisted therapy impact processes relevant to cognitive behavioral psychotherapy? *Anthrozoös*, 2014. Vol. 27 (3), pp. 457—469. doi:10.2752/175303714X14023922797959
25. Hunt M., Schloss M., Moonat H., et al. Emotional processing versus cognitive restructuring in response to a depressing life event. *Cognitive Therapy and Research*, 2007. Vol. 31 (6), pp. 833—851. doi:10.1007/s10608-007-9156-8
26. Jones M.G., Rice S.M., Cotton S.M. Who let the dogs out? Therapy dogs in clinical practice. *Australasian Psychiatry*, 2018. Vol. 26 (2), pp. 196—199. doi:10.1177/1039856217749056
27. Lange A.M., Cox J.A., Bernert D.J., et al. Is counseling going to the dogs? An exploratory study related to the inclusion of an animal in group counseling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 2007. Vol. 2 (2), pp. 17—31. doi:10.1300/J456v02n02\_03
28. Mallow A., Mattel P., Broas L. “For the love of horses”: Establishing a protocol for women in a therapeutic community to work with rescued horses. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 2011. Vol. 11 (2), pp. 205—208. doi:10.1080/1533256X.2011.566477
29. Melson G. *Why the wild things are: Animals in the lives of children*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001. 236 p.
30. Odendaal J.S.J. Animal-assisted therapy — magic or medicine? *Journal of Psychosomatic Research*, 2000. Vol. 49 (4), pp. 275—280. doi:10.1016/S0022-3999(00)00183-5
31. Parshall D.P. Research and reflection: Animal-assisted therapy in mental health settings. *Counseling and Values*, 2003. Vol. 48 (1), pp. 47—56. doi:10.1002/j.2161-007X.2003.tb00274.x
32. Pet Partners. Benefits of the Human-Animal Bond [Elektronnyi resurs]. Available at: <https://petpartners.org/learn/benefits-human-animal-bond/?pid=315> (Accessed 11.07.2019)
33. Samoilov A., Goldfried M.R. Role of emotion in cognitive-behavior therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2000. Vol. 7 (4), pp. 373—385. doi:10.1093/clipsy.7.4.373
34. Tucker M.T. *The pet partners team training course manual: A Delta Society Program for Animal-Assisted Activities and Therapy*. Bellevue, WA: Delta Society, 2008. 341 p.
35. Urichuk L., Anderson D. *Improving mental health through animal-assisted therapy*. Edmonton, Alberta: The Chimo Project, 2003. 268 p.
36. Westra H.A., Stewart S.H., Conrad B.E. Naturalistic manner of benzodiazepine use and cognitive behavioral therapy outcome in panic disorder with agoraphobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 2002. Vol. 16 (3), pp. 233—246. doi:10.1016/S0887-6185(02)00091-9
37. Wilkes J.K. *The Role of Companion Animals in Counseling and Psychology: Discovering Their Use in the Therapeutic Process*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher, 2009. 156 p.