



AILUROFOBIA

La fobia:

Il DSM-IV (1994) definisce la fobia specifica come la "paura marcata e persistente, eccessiva o irragionevole, provocata dalla presenza o dall'attesa di un oggetto o situazione specifici (per es. volare, altezza, animali, ricevere un'iniezione, vedere il sangue, ecc.)".

Ailurofobia definizione: *terrore morboso dei gatti*

La paura dei gatti, tecnicamente chiamata "ailurofobia", dal greco *aílouros* 'gatto' e *phobía* 'paura', letteralmente "colui che agita la coda", per gli antichi Greci, il gatto era "colui che agita la coda" – quando è nervoso, soprattutto. Tale fobia rientra nell'ambito più vasto della "zoofobia", cioè della paura degli animali in genere. Delle persone che ne soffrono il 95% sono donne.

Quali possono essere le sue origini?

E' una fobia piuttosto rara, ma quando si manifesta può causare innumerevoli disagi a chi ne soffre.

Uno dei motivi della sua origine può essere un trauma infantile: un'improvvisa e spiacevole emozione violenta in cui e' stato protagonista un gatto adulto o un micino.

Quando siamo piccoli vediamo il soffice gattino come qualcosa di particolarmente morbido e carezzevole e ci viene voglia di prenderlo in braccio e di tenercelo stretto. A volte però i gattini reagiscono malamente a questo atteggiamento eccessivamente zelante e tirano fuori le loro unghie affilate.

Il comportamento del gattino e' talmente inaspettato quando si verifica per la prima volta che assume i connotati di un vero e proprio tradimento.

Altre volte, la paura dei gatti, è trasmessa dai genitori ai bambini. Gli stessi adulti, preoccupati che il gatto possa fare male al bambino, lo cacciano via come qualcosa di temibile. Da questi comportamenti assimilati dai genitori, può nascere e radicarsi una reale fobia per i gatti in età adulta.

Addirittura, può capitare che una paura si sviluppi dalla lettura di una favola dove ci sia un gatto particolarmente "cattivo" (che in genere è molto umanizzato ed è molto poco gatto, come accade purtroppo in tante favole) o, comunque, da qualsiasi tipo di racconto o aneddoto che generi ansia verso questo animale.

Cosa accade a questo punto?

A quel punto la sfiducia può tramutarsi in terrore e l'animale viene conseguentemente evitato; ben presto si sviluppa una decisa fobia.

L'importante è comunque sapere che è del tutto inutile dire ad una persona che ha paura dei gatti: "Non ti preoccupare... Non fa niente...E' un micio buonissimo.. Non ha mai graffiato nessuno" ecc. ecc. Perché la risposta, ove non vi sia direttamente la fuga, sarà quasi certamente: "Sì, ma io ho paura lo stesso: è più forte di me". La fobia è un sentimento del tutto irrazionale che, proprio per questo, "non conosce ragioni". E va compreso e rispettato. Anche perché è un sentimento doloroso.

Quali sono i comportamenti dei soggetti che hanno questa fobia?

In genere le persone che soffrono di questo disturbo, evitano le occasioni e i luoghi in cui l'oggetto della paura, cioè il gatto, potrebbe essere presente. Una persona che ha una reale paura dei gatti eviterà di andare in casa di persone che li hanno, per esempio. Si può addirittura arrivare ad evitare di guardare un oggetto che lo evoca: una fotografia, una statuetta, un film, un pupazzetto. O non percorrere una strada, perché "lì ci sono i gatti". Insomma: la psiche organizza una solida strategia per evitare qualsiasi luogo in cui si potrebbe incontrare l' "oggetto" tanto temuto.

Come si guarisce dalla fobia dei gatti?

diamo dei consigli:

1. La cura per la fobia dei gatti è piuttosto semplice, Infatti, si basa su una serie di lezioni graduali di familiarizzazione durante le quali la "vittima" entra piano in contatto con oggetti che ricordano i piccoli felini. Poi, gradualmente, il gattino viene portato più vicino e giorno dopo giorno la fobia dovrebbe diminuire di intensità, finché alla fine la "vittima" riesce effettivamente a tenere in braccio il micino.
2. Se invece la paura è insorta in seguito ad un evento traumatico, il consiglio è quello di cercare di rievocare il ricordo gradualmente. Forse non sarà un'operazione completamente indolore, ma con un po' di pazienza, quell'evento sarà sempre maggiormente delimitato e razionalizzato e non costituirà più un blocco insuperabile nella nostra psiche.
3. Un altro consiglio può essere quello di conoscere l'oggetto della paura: leggere libri sui gatti, guardare fotografie, capire il loro comportamento, ascoltare chi ne parla. Cercare insomma di fare diventare il gatto un essere "noto" e familiare e, soprattutto, iniziare a conoscerlo per quello che è e non per quello che è *diventato* solo nella nostra mente.
4. Si possono anche fare delle lezioni terapeutiche per guarire da questa paura che consistono nel maneggiare dapprima oggetti che ricordano un gatto, fino ad arrivare, un po' alla volta, a tenerne uno vero in braccio.

*Ricordiamo inoltre che chi soffre di questa fobia perde un grosso beneficio che dagli animali ne può derivare, ricordiamo che con **la Pet Therapy** si possono curare numerose patologie.*