

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Cosa dico ai figli dei miei pazienti”, manuale di sopravvivenza per i figli di alcolisti

Redazione · Friday, December 16th, 2022

Si intitola “**Cosa dico ai figli dei miei pazienti**”, ed è un vero e proprio **manuale di sopravvivenza per i figli di alcolisti o con altre dipendenze patologiche**. L'autrice è **Katia Roncoletta, dirigente** presso il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze **dell'ASST-Ovest Milanese**.

Il volume, che è disponibile in libreria dal 24 dicembre, mette l'accento sui giovani figli di alcolisti e tossicodipendenti, che devono affrontare quotidianamente serie problematiche in famiglia a causa delle dipendenze degli adulti. «Manuale di sopravvivenza – [pubblicato da Altro Mondo Editore](#) – «nasce dall'esperienza ventennale di una psicologa clinica ed è frutto della **collaborazione di tanti giovani figli che hanno avuto il coraggio di parlare, raccontare le loro emozioni, la paure e i fatti vissuti**. La responsabilità di questi ragazzi non è verso i genitori, ma è verso se stessi e i figli che verranno. **Occorre spezzare la catena della dipendenza che spesso si tramanda di generazione in generazione**, facendo così una vera prevenzione verso la futura discendenza».

Katia Roncoletta è psicologa e psicoterapeuta di Legnano. Dapprima ha lavorato privatamente come consulente per vari enti, dove si è occupata soprattutto di giovani con Disturbi Alimentari Psicogeni e persone affette da HIV. È stata presidente dell'Associazione Arcobaleno con sede a Legnano per l'assistenza ai malati di AIDS. Dopo brevi esperienze di volontariato in Zambia e Romania fino al 2001, è diventata **dirigente presso il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze dell'ASST-Ovest Milanese**. Sposata e con tre figli, ha sempre rivolto la sua attenzione ai giovani, al loro disagio, ma anche alle loro incredibili risorse quando devono affrontare un problema, come la dipendenza in famiglia. «I media parlano spesso dei giovani affetti da dipendenze e dei loro genitori disperati che non sanno come aiutarli. – spiega la terapeuta, dirigente presso il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze dell'ASSTOvest Milanese – In questo libro, all'opposto, si mette l'accento su una situazione molto frequente ma più taciuta, in cui sono i giovani figli di alcolisti e tossicodipendenti che devono affrontare quotidianamente serie problematiche in famiglia a causa delle dipendenze degli adulti». **L'obiettivo, quindi, è «spezzare la catena della dipendenza** che spesso si tramanda di generazione in generazione, facendo così una vera prevenzione verso la futura discendenza».

«Spero che tutti possano cogliere **spunti di riflessione utili per accedere a un grado di consapevolezza maggiore**, necessaria a compiere le scelte per la propria vita – aggiunge

Roncoletta -. Mi rivolgo ai figli, perché leggendo le esperienze e le emozioni di tanti figli di alcolisti (così come di altre dipendenze patologiche) possano cercare strategie migliori delle sostanze e della violenza per fronteggiare il loro malessere». Il libro è dedicato anche agli «altri ragazzi che vogliono aiutare un amico o un'amica, ai genitori stessi, per vedere il problema dagli occhi del figlio, agli insegnanti, agli educatori, agli allenatori». Insomma, spunti di riflessione per tutti coloro che gravitano intorno al mondo di giovani e famiglia, per un problema che spesso si presenta come una delle cause della dispersione scolastica.

Cosa significa quindi vivere con un familiare alcolista? Questa la domanda che trova ampia risposta nel primo di libro della psicologa dove, tra emozioni e tabù ancora troppo forti in Italia, si scopre che la soluzione al dolore è, prima di tutto, la **condivisione delle emozioni**. Sì, perché gli **“ACOA”** (Sigla inglese che sta per “Adult Children Of Alcoholic”) non sono poi così pochi, e a loro questo Manuale di sopravvivenza si presenta davvero come una guida pratica verso la serenità. Al suo interno troviamo infatti indicazioni concrete per conoscere il fenomeno, “le cause e non le scuse”, consigli per fare rete con altre persone (tra associazioni e servizi pubblici gratuiti), indicazioni legali (per conoscere le Leggi che aiutano davvero il familiare) e suggerimenti per come imparare a dosare le proprie responsabilità e non farsi sommergere da una situazione così impegnativa. «In questi anni – spiega la terapeuta – ho imparato che ogni dipendenza in famiglia non è solo un problema della persona che abusa ma coinvolge tutti i componenti di essa. Inoltre, ricordo che non esiste bambino che non si accorga che mamma o papà stanno male. Magari non si rendono conto della causa del malessere ma lo vivono e lo respirano». **I riscontri di vent'anni sul campo sono anche positivi per Roncoletta:** «Se conosci il problema, chiedi aiuto e condividi il tuo vissuto e le tue emozioni con gli altri, hai le carte in regola per non ritrovarti in prima persona a viverlo da adulto o per evitare partner con dipendenze (dinamica molto frequente), e potrai essere un genitore stupendo. Perché – conclude la psicologa – se hai elaborato ciò che hai vissuto da piccolo, non vuoi far rivivere le stesse cose ai tuoi figli».

This entry was posted on Friday, December 16th, 2022 at 4:00 pm and is filed under [Eventi, Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.