

*Le radici sono nate...  
Si sono incastrate bene nel terreno  
e sarà difficile toglierle.  
No... Dico sciocchezze!  
Sarà impossibile sradicarle.  
Sono radici che dureranno nel tempo,  
oltrepasseranno gli ostacoli  
per sempre intatte,  
senza nessuna ferita.  
Radici eterne.  
Radici che solo chi vede in fondo alle cose  
potrà percepire.  
Solo chi vede in fondo alle cose.*

**Kasumi Suzumura**

## Centro Le Radici

Psicoterapia  
individuale  
di coppia  
familiare  
e transculturale

Via Maderno 19  
6900 Lugano

### Contatti:

[centroleradici@gmail.com](mailto:centroleradici@gmail.com)

tel. +41 76 793 29 25

Fermata TPL: Sacro Cuore

Parcheggi: piazza Molino Nuovo,  
autosilo S. Balestra, zona Università



## Centro Le Radici

Psicoterapia  
individuale  
di coppia  
familiare  
e transculturale

## **Prendersi cura di sé è un atto di forza**

**Ogni essere umano** attraversa, nel corso della vita, momenti di tristezza delusione o mancanza di motivazione. Quando questi stati emotivi si protraggono nel tempo o quando ci si trova ad affrontare fasi di particolare vulnerabilità (conflitti, separazioni, lutti, nascita di un figlio...) ricorrere a una psicoterapia significa **prendersi cura di sé**.

Riconoscere e affrontare la propria sofferenza rappresenta un'opportunità di rinnovamento personale e di ritrovata autenticità, che può riflettersi positivamente nelle relazioni familiari, sociali e professionali.

Attraverso l'esplorazione della storia individuale e familiare, lo psicoterapeuta accompagna la persona verso una nuova consapevolezza del senso del proprio disagio, aiutandola ad individuare e mobilitare le risorse necessarie per affrontare e superare la crisi.

Il percorso psicoterapeutico favorisce il recupero delle risorse psicofisiche e il raggiungimento di un maggiore equilibrio nel rapporto con sé stessi e con gli altri.

## **Il Centro Le Radici**

**Il Centro Le Radici** è uno studio di psicoterapia composto da un'équipe di professionisti che offre interventi mirati a sostegno dell'individuo (bambini, adolescenti e adulti) della coppia e della famiglia.

L'équipe è formata da psicoterapeuti, psicologi ed etnologi ad orientamento sistemico-relazionale, psicodinamico, cognitivo-comportamentale, specializzati nell'utilizzo del metodo **EMDR** per la rielaborazione dei traumi e dell'**ipnosi** nel trattamento dei disturbi d'ansia e dell'umore.

Il Centro collabora attivamente con la rete dei medici di famiglia, psichiatri, assistenti sociali, logopedisti, psicomotricisti, ergoterapisti e altri professionisti del settore pubblico e privato.

## **La nostra offerta in breve:**

- Approccio sistemico, psicodinamico e transculturale
- Percorsi per individui, coppie e famiglie.
- Consulenze per adulti, adolescenti e bambini
- Intervento sul trauma con il metodo EMDR
- Ipnosi per disturbi d'ansia e dell'umore

Le nostre prestazioni sono prese a carico dall'assicurazione di base LAMAL e dalle complementari LCA.