



SARA MEZZASALMA

Sono una psicologa di comunità laureata presso l'Università degli Studi di Padova ed attualmente tesista per finalizzare il percorso di studi in Psicoterapia Integrata Analitico - Transazionale frequentata presso il CPD di Padova.

L'approccio teorico e metodologico dei miei interventi propone una visione positiva ed incoraggiante dell'essere umano all'interno di un sistema di valori umanistico-esistenziali.

Attraverso un linguaggio comune e comprensibile la persona è stimolata alla consapevolezza dei propri pensieri, emozioni e comportamenti con l'obiettivo di capire quali sono le risorse utili a raggiungere i propri obiettivi e cambiamenti desiderati perseguendo il benessere psico-fisico. La persona viene considerata protagonista ed artefice di un percorso condiviso di cura, integrando all'Analisi Transazionale anche altre teorie psicologiche come la Psicoanalisi, la Teoria Cognitivo Comportamentale e tecniche di rilassamento con visualizzazioni guidate.

Ho scelto questo approccio perché basato sul concetto di Okness: si ritiene che ogni essere umano, a prescindere dallo stile di comportamento, abbia un nucleo di fondo degno di essere amato, conservatore di potenzialità e desiderio di crescita, auto-realizzazione ed autonomia.

Questo implica un'accettazione reale e profonda di Sé e degli altri, in quanto dotati di valore e dignità. È all'interno di questa atmosfera che si delinea un percorso personalizzato basato sull'ascolto autentico.

Mi rivolgo principalmente ad adulti, giovani adulti ed adolescenti, con il fine di costruire un proprio copione di vita soddisfacente incentrato sull'autonomia e sul benessere psicofisico, attraversando la sofferenza e sostenendo passaggi evolutivi o cambiamenti.

Durante la mia formazione ho maturato esperienza per quanto riguarda le tematiche della perdita e del lutto, attraverso tirocini e seminari. Infine oltre al lavoro in studio ho approfondito tematiche riguardanti la psicologia etno-clinica attraverso la collaborazione con un Centro Accoglienza Stranieri. Attualmente collaboro per un Servizio di Numero Verde Prevenzione Suicidi e supporto alla comunità della Regione Veneto, trattando situazioni emergenziali.