

dott. BENJAMIN GALLINARO



Socio fondatore – Presidente
Psicologo - Psicoterapeuta
Psicologia Clinica, Psicoterapia, Neuropsicologia,
Formazione

Mail: benjamin.gallinaro@inmente.tn.it

Cellulare: +39 338 6720892

LinkedIn:

<https://it.linkedin.com/in/benjaminigallinaro>

State of Mind:

www.stateofmind.it/author/benjaminigallinaro/

Dare uno sguardo al nostro mondo interiore può aiutarci non solo a essere coscienti delle nostre fragilità e accettarle, ma anche a conoscere meglio i nostri scopi, risorse e potenzialità. Ciò che amo del mio mestiere è lavorare assieme alle persone per aiutarle a perseguire i propri desideri e raggiungere il benessere anche attraverso il viaggio dentro se stesse.

Sono Psicologo Psicoterapeuta iscritto all'Albo dell'Ordine degli Psicologi della Provincia di Trento (n. 706) e Socio della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC) (link <http://www.sitcc.it/>).

Mi sono laureato in Psicologia - indirizzo Neuroscienze, presso la facoltà di Scienze Cognitive (attualmente Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive) dell'Università degli Studi di Trento, con la tesi "L'assessment cognitivo-comportamentale dei disturbi frontali. La cognizione sociale".

Ho acquisito competenze nella valutazione e riabilitazione neuropsicologica delle capacità cognitive di pazienti affetti da patologie neurologiche di vario genere (demenze, ictus, traumi cranici ecc.) presso il Centro di Riabilitazione Neurocognitiva di Rovereto (CeRiN - Università degli Studi di Trento).

Ho frequentato la scuola di specializzazione "Psicoterapia Cognitiva e Ricerca" (PTCR) di Bolzano, afferente al network "Studi Cognitivi" (link <http://www.studicognitivi.net/dove-siamo/la-scuola-psicoterapia-cognitiva-e-ricerca-di-bolzano/?slp=1>) di Milano.

Scrivo come blogger autore sul webjournal State of Mind (link <http://www.stateofmind.it/>) - Il giornale delle scienze psicologiche.



Il mio interesse clinico per quanto riguarda i disturbi d'ansia si rivolge in particolare verso le forme di "discomfort sociale" che si manifestano nei contesti relazionali e interpersonali (timidezza, fobia/ansia sociale) e che non permettono una soddisfacente interazione con le altre persone.

Nella professione coniugo la mia base formativa in Neuroscienze alla solidità ed efficacia dell'orientamento cognitivo comportamentale (CBT), integrando quest'ultimo con approcci di "terza ondata" che approfondiscono aspetti legati

alla relazione terapeutica, alle capacità metacognitive, alla teoria dell'attaccamento, agli schemi e alla storia di vita del paziente.

Ho conseguito l'abilitazione di 1° e 2° livello come Terapeuta EMDR (Eye Movement Desensitization and processing), metodo psicoterapico che favorisce l'elaborazione di eventi traumatici (lutti, perdite, abusi, incidenti ecc.) ed esperienze emotivamente stressanti.

Ho frequentato un percorso formativo tenuto dalla dott.ssa Elisa Mencacci (A.M.C.N. Onlus), volto al supporto e alla gestione della perdita e della cronicità in favore di pazienti con Malattie Croniche Degenerative e dei loro familiari e caregiver.

Ho frequentato presso l'Università degli Studi di Padova un corso di perfezionamento sull'utilizzo del Biofeedback, tecnica d'intervento che utilizza la rilevazione di parametri fisiologici come la frequenza respiratoria, il battito cardiaco, la tensione muscolare, la conduttanza cutanea, per migliorare i propri meccanismi di autoregolazione agendo sulle alterazioni fisiologiche di disturbi quali cefalea tensiva, emicrania, disturbi d'ansia, stress, dolori cronici ecc.

Ho frequentato il Training Internazionale per diventare Terapeuta Schema Therapy, organizzato dalla Società Italiana per la Schema Therapy a Trento nel 2015-2016.

Svolgo attività di sensibilizzazione, rivolta alla popolazione adulta e anziana, in favore dell'adozione di comportamenti volti a preservare e potenziare il proprio benessere psicofisico.

Ciò che mi piace del mio mestiere è accompagnare le persone, attraverso un approccio attento, empatico e professionale, nell'esplorazione del proprio mondo interiore per aumentare la consapevolezza di se stesse, conoscere meglio i propri scopi, risorse e potenzialità.

