

Progetto: L'evento 6888

Titolo: DECONSTRUIRE L'ANSIA

Metodo Didattico:

Il corso di formazione è erogato in modalità FAD sincrona in modalità webinar su piattaforma zoom

Piano del corso

Durante la prima infanzia o a seguito di traumi intensi, sviluppiamo le nostre difese primarie, come tentativo di proteggerci dalle paure più profonde, ma sempre a un costo troppo elevato. Questo ci porta a stare costantemente in allerta, temendo che le paure possano riemergere.

Costruiamo tutta la nostra personalità attorno alla difesa dalla paura. Quando questo meccanismo sfugge al controllo, si sviluppa un disturbo d'ansia.

In questo workshop, Todd Pressman ti proporrà il suo approccio rivoluzionario, che ha chiamato Deconstructing Anxiety, un modello clinico esperienziale che considera l'ansia non come un sintomo da eliminare, ma come l'espressione di una paura fondamentale non riconosciuta e delle difese che la personalità ha costruito nel tempo per contenerla.

Secondo questo approccio, la personalità si organizza precocemente attorno a 5 specifiche paure universali di perdita (abbandono, identità, significato, scopo, morte). Queste paure, spesso originate in esperienze relazionali precoci o traumatiche, danno origine a una difesa primaria e a un sistema di difese secondarie che, pur avendo avuto inizialmente una funzione protettiva, finiscono per mantenere uno stato di allerta e ipervigilanza costanti e una percezione distorta della realtà. Quando questo sistema difensivo diventa rigido o inefficace, emergono i disturbi d'ansia.

La formazione offre un modello integrato e clinicamente utilizzabile per:

- individuare in modo rapido e affidabile la paura fondamentale e la difesa primaria del cliente
- comprendere come queste strutturano il carattere, il mondo percettivo e i pattern relazionali
- intervenire direttamente sul meccanismo che mantiene l'ansia, piuttosto che sui suoi soli sintomi.

Attraverso pratiche esperienziali specifiche – come L'Alchimista, Il Testimone, La Posizione del Guerriero e gli Esercizi di Trasformazione – i partecipanti apprendono come accompagnare il cliente a:

- riconoscere e disidentificarsi dalla propria difesa
- tollerare e attraversare in modo sicuro la paura fondamentale
- sviluppare nuove modalità di risposta più flessibili, autentiche e vitali.

Il modello integra psicodinamica, mindfulness, Gestalt, CBT e psicologia transpersonale, traducendole in un processo strutturato, ripetibile e adattabile a diversi orientamenti terapeutici. La formazione è fortemente esperienziale e consente ai partecipanti di sperimentare le tecniche in prima persona, facilitando una profonda comprensione clinica e un'immediata trasferibilità nel lavoro con i pazienti.

OBIETTIVI :

- Comprendere l'ansia come processo strutturale e non solo sintomatologico, riconoscendola come espressione di una paura fondamentale e delle difese che organizzano la personalità, migliorando la qualità della concettualizzazione clinica.
- Identificare con rapidità e precisione la paura fondamentale e la difesa primaria del cliente, utilizzando il modello come mappa affidabile per orientare la valutazione e l'intervento terapeutico.
- Riconoscere le cinque paure universali di perdita (abbandono, identità, significato, scopo, morte) e le loro manifestazioni cliniche nei disturbi d'ansia, nei pattern relazionali e nei tratti di personalità.
- Comprendere come paura e difesa modellano la percezione della realtà, mantenendo l'ansia attraverso distorsioni percettive e comportamentali, e utilizzare questa comprensione per intervenire in modo mirato e profondo.
- Applicare strumenti per contrastare la difesa primaria, distinguendone le diverse modalità e utilizzandole in modo

PESI Italia srl

Via del Baluardo 19,00048 Nettuno Roma
www.formazionecontinuaainpsicologia.it
P.IVA: 11818651009 - Numero REA: RM 1329922

Progetto: L'evento 6888

Titolo: DECONSTRUIRE L'ANSIA

cl clinicamente sicuro ed efficace con pazienti ansiosi o resistenti.

- Utilizzare pratiche esperienziali specifiche del modello (L'Alchimista, Il Testimone, La Posizione del Guerriero) per accompagnare il cliente nell'esposizione diretta alla paura fondamentale e nella riduzione stabile dell'ansia.
- Condurre interventi trasformativi che agiscono alla radice dell'ansia, favorendo un cambiamento duraturo piuttosto che una semplice gestione o compensazione dei sintomi.
- Integrare il modello Deconstructing Anxiety con diversi orientamenti clinici (psicodinamico, CBT, gestaltico, mindfulness-oriented), ampliando il proprio bagaglio terapeutico.
- Facilitare processi di riorientamento esistenziale e motivazionale, accompagnando i clienti nella costruzione di una visione di significato e scopo che sostiene il cambiamento clinico e la prevenzione delle ricadute.
- Sviluppare una maggiore efficacia e sicurezza professionale nel lavoro con l'ansia, disponendo di una cornice teorica chiara, di strumenti pratici replicabili e di un approccio esperienziale immediatamente applicabile nella pratica clinica.

Programma:

Durata ore 18 - Corso attivo dal 17 al 19 Aprile 2026

Piano Formativo

Giornata 1 – Venerdì 17 Aprile 2026, dalle 13.00 alle 20.00

Teoria e pratica del modello Deconstructing Anxiety

Comprendere in profondità l'architettura dell'ansia secondo il modello Deconstructing Anxiety e acquisire la mappa concettuale che guida tutto il lavoro clinico successivo.

L'ansia come fenomeno centrale della condizione umana

- Diffusione dell'ansia e limiti dei trattamenti tradizionali
- Ansia come conflitto tra paura e spinta alla realizzazione
- Introduzione al principio chiave: *intuizione + azione + timing*

La dinamica paura-difesa

- Paura come stato ipnotico e distorsione percettiva
- Attaccamento, avversione, controllo, ipervigilanza
- Perché le difese mantengono e amplificano l'ansia

Percezione e costruzione della realtà ansiosa

- La percezione come "architetto della realtà"
- Pensieri, proiezioni e reificazione della minaccia
- Implicazioni cliniche: perché "capire" non basta

Unità e separazione: fondamenti teorici profondi

- La separazione come origine della paura
- Lettura psicologica delle cosmogonie e della nascita
- Rank, Grof e le matrici perinatali (BPM)

La nascita del nucleo della paura

- Prima esposizione alla paura (utero, infanzia, adolescenza)
- La paura principale come lente percettiva
- Introduzione alle cinque paure fondamentali

Le cinque paure principali

- Abbandono (perdita dell'amore)
- Perdita di identità
- Perdita di significato
- Perdita di scopo/espressione

PESI Italia srl

Via del Baluardo 19,00048 Nettuno Roma

www.formazionecontinuaainpsicologia.it

P.IVA: 11818651009 - Numero REA: RM 1329922

Progetto: L'evento 6888

Titolo: DECONSTRUIRE L'ANSIA

- Paura della morte

La difesa principale e la costruzione della personalità

- Difesa come tentativo di ritorno all'innocenza
- Sollievo, imprinting e costo a lungo termine
- Personalità "sana" vs personalità ansiosa

Esercizi esperienziali guidati

- Esercizio – "Alla ricerca dell'oro": trovare la "paura fondamentale"
- Esercizio – "Chi sei veramente?": trovare la "difesa principale"

"Fare l'opposto": il principio clinico centrale

- Perché affrontare la paura funziona
- Differenza tra esposizione forzata e esposizione consapevole

L'Alchimista: "Cosa succede dopo?"

- Visualizzazione non direttiva
- Attraversare la scena della paura principale
- Il cambiamento spontaneo come esito terapeutico

Giornata 2 – Sabato 18 Aprile 2026, dalle 13.00 alle 20.00

Integrare il lavoro sull'ansia con le pratiche di Mindfulness

Integrare il modello Deconstructing Anxiety con la Mindfulness come pratica esperienziale di dissoluzione della difesa e di presenza non reattiva.

Perché la Mindfulness è un'eccezione nei trattamenti dell'ansia

- Presenza vs controllo
- Il momento presente come dissoluzione del sé separato

Ansia, tempo psicologico e identità

- Passato e futuro come habitat della paura
- Il presente come esperienza non difensiva

Il Testimone: Vipassana potenziata

- Lavorare con le sensazioni fisiche dell'ansia
- Rimuovere il significato proiettato
- Espandere lo spazio della consapevolezza

Esperienza diretta e neuroplasticità

- Stare con la sensazione finché si trasforma
- Dal controllo alla fiducia esperienziale

La Posizione del Guerriero

- Il "non fare" attivo
- Interrompere compulsioni e risposte automatiche
- Recuperare la libertà di scelta

La difesa più sottile: resistere alla resistenza

- Il paradosso dello sforzo spirituale
- Accettazione autentica vs strategica

Giornata 3 – Domenica 19 Aprile 2026, dalle 13.00 alle 20.00

Il lavoro con le paure fondamentali e la crescita verso la realizzazione di sé

Trasformare la risoluzione dell'ansia in un percorso evolutivo verso significato, scopo e realizzazione personale e professionale.

Dalla risoluzione dell'ansia alla liberazione dal controllo

- La difesa centrale: il controllo
- I cinque pensieri costitutivi del controllo

Lasciare andare il controllo (livello esplicito)

- Esercizio sui pensieri di controllo
- Disidentificazione dal "dover garantire un risultato"

PESI Italia srl

Via del Baluardo 19,00048 Nettuno Roma

www.formazionecontinuaainpsicologia.it

P.IVA: 11818651009 - Numero REA: RM 1329922

Progetto: L'evento 6888

Titolo: DECONSTRUIRE L'ANSIA

Esercizio "Superare la resistenza": Parti 1 e 2

- Accettare di essere ancora difensivi
- L'ultimo strato della paura

Revisione della vita

- Come paura e difesa hanno guidato le scelte
- Lettura narrativa del percorso esistenziale

Esercizio "Ricerca della visione: trovare il proprio scopo nobile"

- Dalla paura allo scopo nobile
- Visione come forza che trascende l'ansia

Realizzazione come processo relazionale

- Perché la realizzazione è sempre "con" gli altri
- Superare l'ego come strategia difensiva

Esercizio: progettare l'immagine di realizzazione

- Visione concreta, incarnata, non idealizzata
- Integrazione delle paure residue

Dalla visione all'azione

- Impegno all'azione senza usare l'azione come difesa

Obiettivo Formativo tecnico-professionali

Questo corso permette di sviluppare competenze tecniche per intervenire in modo mirato sulla causa primaria dell'ansia, oltre la semplice gestione dei sintomi, guidando i clienti verso una libertà emotiva stabile e duratura.

Acquisizione competenze tecnico-professionali

18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere;

Quota di Partecipazione

248

Destinatari e numero di crediti ECM:

Tutte le Professioni

N. Crediti: 27

Test valutazione: Questionario ECM a risposta chiusa composto da 72 domande

Responsabile del corso (o responsabile scientifico)

Nicola Piccinini

Docente

Todd Pressman

Todd Pressman, PhD, è uno psicologo clinico, autore e oratore pluripremiato, noto a livello internazionale per il suo lavoro sulla decostruzione dell'ansia. Il dott. Pressman si è laureato in psicologia presso l'Università della Pennsylvania e la Saybrook University. È un ospite frequente di radio, televisione e podcast. Il suo libro "Deconstructing Anxiety: The Journey from Fear to Fulfillment" è stato votato come uno dei 15 migliori libri sull'ansia da una commissione di professionisti della salute mentale e della medicina. È il fondatore e direttore del Logos Wellness Center e del Pressman and Associates Life Counseling Center, dedicati ad aiutare le persone a progettare vite di significato.

PESI Italia srl

Via del Baluardo 19,00048 Nettuno Roma
www.formazionecontinuaainpsicologia.it
P.IVA: 11818651009 - Numero REA: RM 1329922