

# LABLUD-LONTANE MA INSIEME

## ZOOM: INCONTRI VIRTUALI RAVVICINATI

*Care amiche del gruppo CINELAB, un invito a continuare i nostri incontri ai tempi del Coronavirus su Zoom Cloud Meetings: una piattaforma di videoconferenza online gratuita in diretta, da remoto. Non è difficile da usare e vi si può accedere anche senza registrarsi.*

*Il conduttore tiene un webinar (seminario via web), a cui possono accedere tutti contemporaneamente e gratuitamente (per 40 minuti fino a 100 persone), da qualunque dispositivo connesso a Internet o per un tempo più lungo con la versione a pagamento.*

Si può avere accesso alla piattaforma direttamente dal browser (programma di navigazione su web-www...) se lo si utilizza sul computer, o scaricando l'applicazione Zoom gratis per cellulare smartphone o tablet, cercando "Zoom cloud meeting" per Android e iOS (Apple) dallo store delle app (si chiama App store sui dispositivi iOS-Apple, o Play Store su quelli Android), per installare la app, contraddistinta da una icona azzurra con il simbolo di una videocamera bianca all'interno.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=it>

**NOI POSSIAMO!**

a cura di Giuditta Pieti psicoterapeuta

<https://www.studiorienta.com>

### ZOOM ISTRUZIONI PER L'USO

# WEBINAR

Zoom può essere utilizzato con il link del conduttore: basta cliccare il link e all'orario stabilito si apre automaticamente l'applicazione Zoom e ci si ritrova dentro l'aula virtuale.

**Il conduttore può gestire audio e video di tutti i partecipanti e condividere sullo schermo schede o materiali di studio mentre parla. Può mostrare il suo schermo duplicato, condividere un documento, un sito web da mostrare e una lavagna virtuale su cui scrivere ed eventualmente far scrivere.**

**I partecipanti, toccando lo schermo, vedono in alto a destra i comandi importanti che sono due: "Raise hand" è l'alzata di mano, per chiedere di essere ascoltato o di intervenire. L'altro è la "Chat", per scrivere se si vuole comunicare qualcosa di più articolato.**

Un video di istruzioni per l'uso:

<https://www.youtube.com/watch?v=CoUvj3Hg0lk>

A conclusione, si lascia il meeting cliccando in alto a sinistra, su "Leave meeting".

*Semplice no?*



# A proposito di Coronavirus

Quali effetti sta avendo, in tempi di Coronavirus, il messaggio: "Resta in casa!" finalizzato a impedire il dilagare del virus? Visto quello che sta succedendo in Italia a causa del Coronavirus, proseguiamo i nostri incontri della LUD, transitando dal CINELAB all'analisi delle EMOZIONI in una serie di webinar (laboratori via web).

**Dal cinema del sogno alla realtà dell'incubo: un percorso di riflessione sull'angoscia della nostra fragilità, ma anche sulla nostra possibilità di percepire il mondo con occhi nuovi.**

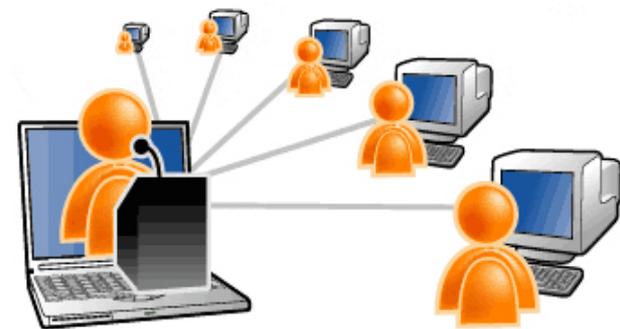
E con l'idea di realizzare, attraverso il dialogo online nel nostro gruppo, un palinsesto a carattere divulgativo e informativo su temi di impatto psicologico, ma non solo, da proporre poi in sintesi a tutte le socie LUD.

*In questi momenti di difficoltà, come psicoterapeuta, avverto le ansie, le paure, le angosce legate alla situazione, ma anche la spinta costruttiva e di solidarietà che ci lega.*

La parola condivisa, anche in un incontro virtuale, ci può aiutare a conoscere meglio noi stesse, immaginando e progettando un mondo nuovo, possibile fuori e dentro di noi, e sperimentando anche un'autentica occasione di scambio di conoscenza, di emozioni e di resistenza culturale.



**RESTIAMO A CASA INSIEME  
IN WEBINAR CON ZOOM**



***In bocca al lupo a tutte noi***  
Uno sguardo sulle  
**6 EMOZIONI PRIMARIE**  
**A GIOVEDÌ 2 APRILE ORE 17**  
**1. LA PAURA**

a cura di Giuditta Pieti psicoterapeuta  
<https://www.studiorienta.com>

# EMOZIONI: lettura, ascolto, riflessioni

Tristezza  
Stupore  
Piacere



Disgusto  
Rabbia  
Paura

Incontri in laboratori virtuali (**webinar**) per cogliere insieme i **vissuti emotivi di base** e farne argomento di scambio da un punto di vista declinato al femminile e condiviso.

Attraverso le 6 emozioni primarie: **tristezza, stupore, piacere, disgusto, rabbia, paura** proveremo a lavorare in un laboratorio esperienziale di gruppo, con interventi, considerazioni, brevi filmati e...

a cura di Giuditta Pieti psicoterapeuta

<https://www.studiorienta.com>

# PERCHÉ ABBIAMO PAURA?

*Quando ciò che sta succedendo intorno a noi crea angoscia, un apprendimento faticoso e anche doloroso deve fare i conti con la nostra mancanza e difettosità.*

Ma c'è anche una sfida che richiede comprensione e ricerca di uno spazio nuovo, con un lavoro di scoperta che rifletta il rispetto di sé e degli altri.

## COS'È LA PAURA?

Inesorabile richiamo ai limiti umani di fronte alla natura, la paura è un'**emozione primaria**, comune sia al genere umano sia al genere animale. E da inesorabile richiamo ai nostri limiti, porta a una situazione di attacco o di fuga. Alla ricerca del colpevole o al ripiegamento su di sé.

Il Galimberti così la definisce: "Emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia".

Freud nei suoi scritti distingue tra la *paura*, che richiede «qualcosa di cui si ha timore», l'*angoscia*, per una «situazione di attesa del pericolo» e lo *spavento*, di fronte a una «minaccia che coglie di sorpresa».

