POLARIS

Percorsi per la promozione del benessere

2014 - 2024

dieci anni di attività

L’associazione culturale POLARIS si costituisce il 25 settembre 2014 come *centro di ricerca pedagogica e psicopedagogica per la cura della persona e dei gruppi*. Nasce con l’intento di proseguire e condividere un percorso di ricerca che deriva dalle esperienze dei suoi fondatori da anni impegnati nella sperimentazione di tecniche mirate a migliorare la qualità del rapporto con se stessi e con gli altri.

Si basa sui valori dell'ascolto, della relazione e della capacità di cambiamento rivolgendo l'attenzione a tutti i soggetti del corpo sociale, con particolare riguardo ai minori, agli anziani e ai disabili.

POLARIS applica dinamiche di gruppo per armonizzare l’esperienza di conoscenza del mondo interiore con la condizione personale di ciascuno. Promuove attività ludiche, attività di attenzione al sé, attività manuali e di espressione creativa. La sua azione è rivolta alla progettazione e alla realizzazione di attività di formazione e aggiornamento dei docenti e di quanti si impegnano nel settore educativo o assistenziale e, più in generale, tende a promuovere il benessere psicofisico delle persone.

La metodologia proposta si basa sulla ricerca-azione utilizzando tecniche quali: gioco dei ruoli, teatro creativo, sociodramma, laboratori artistico-espressivi, tecniche mindfulness, yoga della risata, giochi di società, sempre privilegiando l’importanza del fare e dell’esprimersi all’interno di un gruppo.

L’associazione opera per circa dieci anni sviluppando un considerevole numero di esperienze, quasi tutte descritte nelle pagine successive. Nel corso del 2023 la constatazione che il suo ciclo si è di fatto concluso spinge i soci a determinarne la chiusura.

I fattori che segnano il termine di questa avventura sono molteplici ma tre hanno rilevanza particolare:

- l’incapacità di coinvolgere nuove persone di più giovane età nell’ideazione e nella gestione delle attività;
- le disposizioni anti-Covid del periodo 2020/21 che hanno fortemente inibito e limitato le modalità relazionali basate sul lavoro di gruppo in compresenza;
- la riforma del terzo settore che ha notevolmente complicato il quadro burocratico in cui si muovono le piccole associazioni.

Sono stati dieci anni che hanno sicuramente arricchito l’esperienza umana di chi ha condotto i gruppi di lavoro e, crediamo, anche di chi ha partecipato in veste di fruitore. I riscontri positivi in merito sono stati veramente molti.

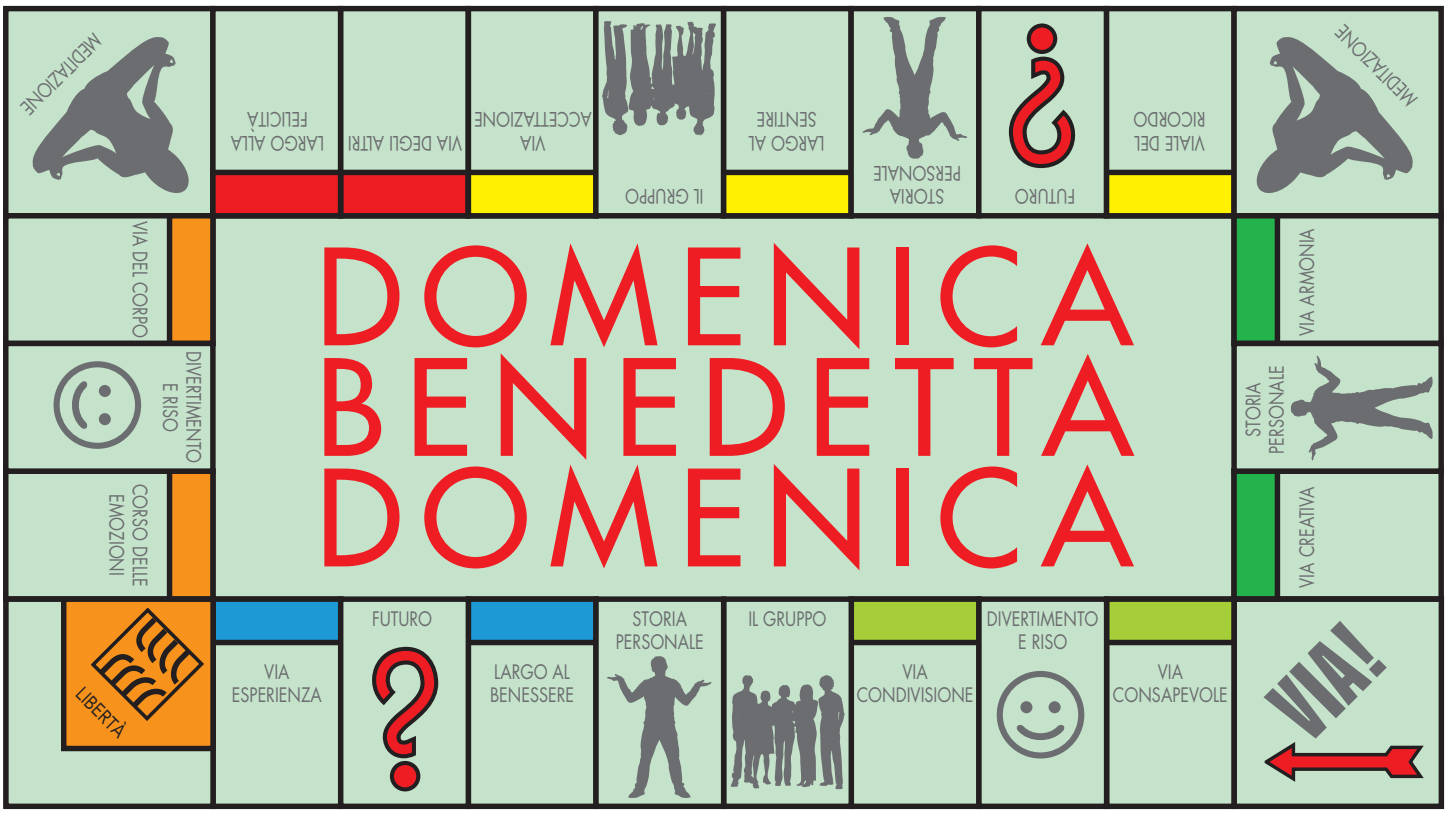
Grazie a tutti quelli che hanno condiviso i nostri percorsi.

- **LA CURA**

Corso di formazione per insegnanti. Quattro incontri per tre gruppi presso l'Istituto Comprensivo Statale di Buttigliera Alta e Rosta durante l'anno scolastico 2014/2015. L'anno successivo svolgiamo l'iniziativa, in una forma leggermente ridotta, presso l'Istituto Comprensivo Statale di Cavour .
Quelle che seguono sono alcune schermate tratte dalla presentazione del progetto.

Per appoggiare le strategie relazionali maturate negli incontri di Buttigliera Alta proponiamo un'attività espressiva di classe che coinvolga gli alunni e produciamo sedici libretti che raccolgono i loro elaborati.

- DOMENICA, BENEDETTA DOMENICA
Incontri di socializzazione svolti da ottobre a giugno 2014 presso la *Casa del quartiere di San Salvario* a Torino. L'attività è aperta a tutti coinvolge una decina di persone a ogni appuntamento.



IL RISO FA BUON SANGUE

- IL RISO FA BUON SANGUE
Attività pensata per stimolare il buon umore. Ciclo di incontri settimanali alla *Cascina Roccafranca* di Torino a partire dall'autunno 2014.
Il gradimento dell'iniziativa, che conta una partecipazione media tra dieci e quindici partecipanti, ci spinge a presentare lo stesso intervento in altri ambiti, tra cui l'*UNITRE* di Grugliasco e il *Passe-Partout* di Torino.
Le tecniche impiegate derivano in buona parte dallo yoga della risata.
Questa proposta prosegue negli anni e alla *Cascina Roccafranca* nel 2024 la nostra ex-presidente la conduce ancora, a titolo personale, per un numeroso gruppo di persone.

ESSERE PROTAGONISTI DELLA NOSTRA SALUTE

TRA ANTICHE RISORSE E NUOVE PROSPETTIVE PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA

ciclo di incontri sulla salute e sulla prevenzione

- **ESSERE PROTAGONISTI DELLA NOSTRA SALUTE**
Ciclo di tre conferenze a Piossasco, Cumiana e Orbassano il 20 marzo, 17 aprile e 6 giugno 2015.
Sui temi:
- LA VIOLENZA SULLE DONNE E SUI MINORI
- L'USO DELLA VOCE COME ESPRESSIONE DI SÉ
- COME POSSIAMO PRENDERCI CURA DELLA NOSTRA SALUTE.

LA RELAZIONE CON UN FIGLIO DIFFICILE

lavoro di gruppo: incontrarsi per dare e ricevere aiuto

- **LA RELAZIONE CON UN FIGLIO DIFFICILE**
Incontri mensili iniziati nel mese di ottobre del 2014 presso *L'OASI* di Torino finalizzati ad affrontare i problemi quotidiani di relazione con i figli grazie al confronto e alle dinamiche di gruppo.
Un'iniziativa problematica almeno quanto il tema affrontato che, nonostante venga riproposta per anni, riesce a coinvolgere solo poche persone e in maniera abbastanza incostante.
La sua ultima edizione, che tentiamo nel 2022 nei locali della Circoscrizione 2 dopo averne cambiato il nome in "Essere genitori", non riesce a darsi continuità e decidiamo di chiuderla definitivamente.
Va detto che, in questo caso specifico, pesano anche i postumi delle disposizioni anti-covid e problemi legati a alla poco efficace capacità di comunicazione tra istituzione e territorio.

Quando sentite di essere imprigionati nella rabbia
e la rabbia vi sembra una specie di fuoco che vi brucia,
quando non vi va più di rimanere su questa riva a soffrire di rabbia,
quando desiderate trovare sollievo e andare sull'altra riva,
dovete fare qualcosa:
remare trasportando la barca sull'altra riva.

La meditazione camminata, il respiro consapevole
o qualunque altra cosa che avete imparato
può essere la barca che vi aiuterà ad arrivare all'altra riva.

Thich Nhat Hanh

IL RESPIRO DEL PRESENTE

- **IL RESPIRO DEL PRESENTE**
Percorso di avvicinamento alle pratiche meditative. Articolato in incontri settimanali a partire da marzo 2015 nei locali de *L'ISOLA CHE NON C'È* di Grugliasco. Basato su pratiche di varie scuole ma, soprattutto, ispirato alle tecniche di Mindfulness nell'interpretazione di Jon Kabat-Zinn.
Il gruppo prosegue fino alla fine del 2017 quando lo interrompiamo per l'eccessivo calo delle presenze.

LABORATORI DI ATTIVITÀ ESPRESSIVE E CREATIVE

FARE PER ESSERE

- **FARE PER ESSERE**
La dicitura identifica numerosi interventi indirizzati ai disabili psicofisici che frequentano l'associazione di volontariato *L'ISOLA CHE NON C'È* di Grugliasco. Si tratta principalmente di animazioni volte a stimolare la comunicazione di gruppo mediante l'uso di tecniche di espressione artistica.

SOSTENENDO
corso base per volontari nel sociale

- **SOSTENENDO**
Il corso nasce per i volontari dell'associazione *L'isola che non c'è* ed è realizzato insieme all'associazione *Terra Comune*, organizzazione culturale di Grugliasco impegnata nel campo della solidarietà sociale e dell'inclusione. Si tiene da novembre a gennaio del 2015 ed è articolato in nove incontri.
Conduciamo direttamente quattro appuntamenti occupandoci soprattutto della presentificazione e della gestione degli aspetti emotivi, personali e di gruppo, che si sviluppano nelle relazioni di aiuto.
Alla fine del 2021 lo riproponiamo in forma ridotta.

PILLOLE DI BUONUMORE
ATTIVITÀ DI COMICOTERAPIA

- **PILLOLE DI BUONUMORE**
Incontri settimanali iniziati nell'ottobre del 2015 dedicati ai disabili fisici del *PASSE-PARTOUT* e della *Comunità residenziale di via Onorato Vigliani* a Torino. L'iniziativa, basata su attivazioni di gruppo per sollecitare un atteggiamento positivo in funzione antistress, prosegue anche nel 2016.

LABORATORI DI MANIPOLAZIONE DELL'ARGILLA

LABORATORI DI ATTIVITÀ ESPRESSIVE E CREATIVE
FARE PER ESSERE

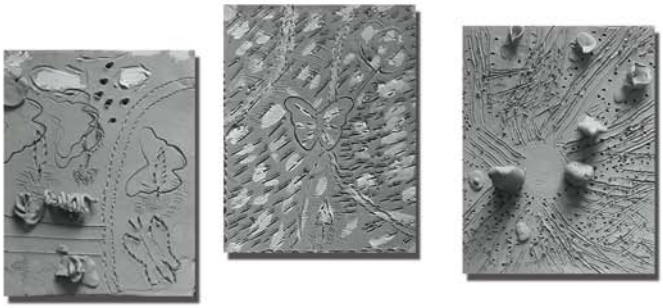
- **FARE PER ESSERE** Laboratori creativi di manipolazione dell'argilla.
Li proponiamo, a più riprese e in diversi contesti.
A partire dal febbraio del 2017 teniamo una serie di dieci incontri all'*Isola che non c'è*. Per favorire l'inclusione l'iniziativa, dedicata soprattutto ai disabili, è aperta a tutti. Purtroppo riusciamo a coinvolgere poche persone *"normodotate"* e solo tra quelle che già frequentano l'associazione. Il gruppo ha comunque una buona numerosità (in media più di dieci partecipanti a incontro) e funziona molto bene.
A partire dal marzo del 2017 svolgiamo dieci incontri con un nove insegnanti della *scuola per l'infanzia Ciari* di Grugliasco ponendo l'accento sui possibili utilizzi didattici di questa metodologia di intervento.
Nel 2018 teniamo dodici incontri in un campus per ragazzi con fragilità mentale organizzato da *Terra Comune*.
Nel 2019 riproponiamo l'esperienza con altri sei incontri all'*Isola che non c'è* e nel 2020 la replichiamo ancora in un nuovo campus estivo di *Terra Comune*.
Usiamo la manipolazione dell'argilla, come tecnica espressiva e di contatto emotivo, anche in altre attività.

CREABUONUMORE

IL GRANDE GIOCO DI RACCONTARE E RACCONTARSI

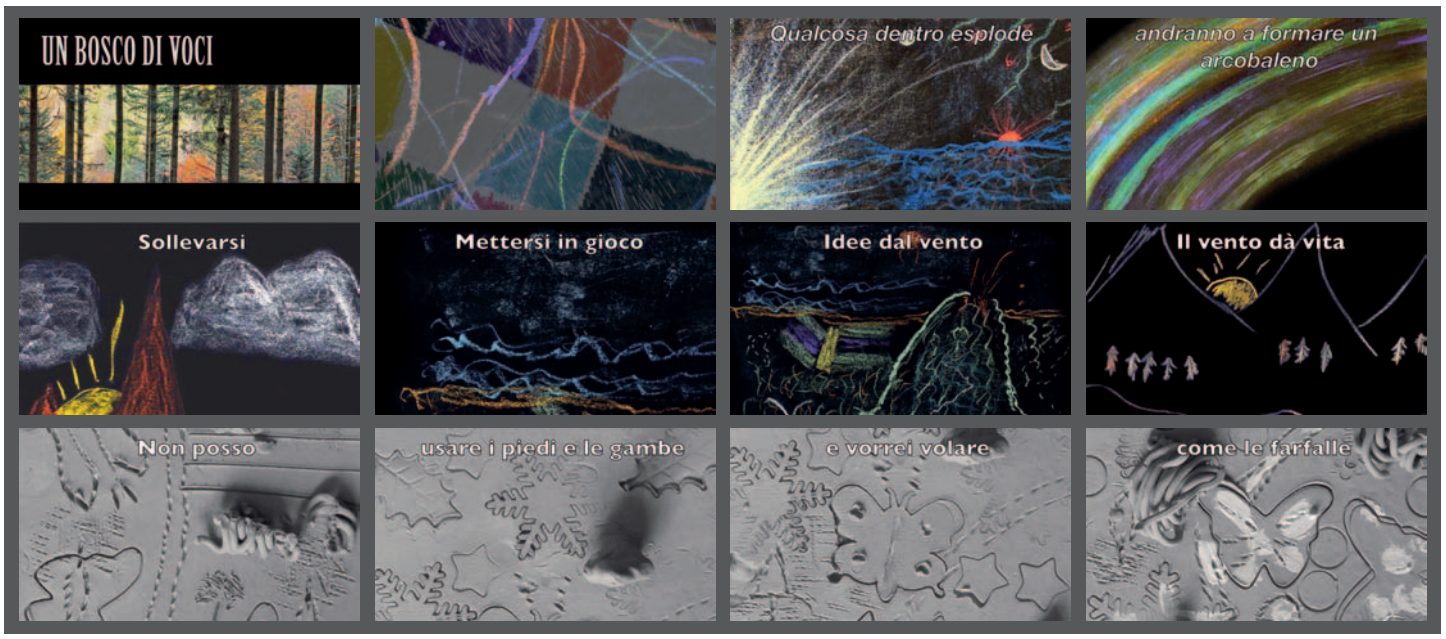
- **CREABUONUMORE** - Creatività e buonumore per migliorare la qualità della vita.
Tra il mese di settembre del 2018 e il mese di giugno del 2019 svolgiamo quella che resta la più articolata tra tutte le nostre attività. Spalleggiati, per una volta, da un piccolo finanziamento (derivato dall'8XMILLE della Chiesa Valdese) coinvolgiamo due collaboratori esterni all'associazione e creiamo un team di sei persone che conduce una serie di trenta incontri presso il Centro Diurno dell'AISM di Strada del Fortino 22 a Torino. Il Centro Diurno, inclusivo per sua natura, non accoglie solo malati di sclerosi multipla e il gruppo di lavoro risulta piuttosto eterogeneo.
Alterniamo sessioni di espressione artistica, corporea e di creazione scritta di tipo narrativo-descrittivo.
In una prima fase lasciamo che le comunicazioni emergano in modo caotico quindi, sempre in maniera collettiva, identifichiamo alcuni temi condivisi e strutturiamo i materiali raccolti attraverso una metafora unificante: i sentimenti e le storie di ognuno visti come alberi diversi tutti facenti parte di un unico ambiente e in relazione tra loro. Un bosco di voci. Alla fine del percorso ci troviamo con una raccolta di testi, gesti e immagini che negli ultimi incontri prende la forma di un breve spettacolo che presentiamo a un pubblico di un centinaio di persone, principalmente, ma non solo, altri utenti del Centro, operatori e accompagnatori.
Al termine del percorso realizziamo un libriccino che raccoglie quanto prodotto corredato di un DVD con i materiali audiovisivi, compresa la ripresa della performance conclusiva.

Alcuni dei disegni realizzati dal gruppo



Tre delle pianelle create durante le sessioni di manipolazione dell'argilla.
Sono realizzate collettivamente scambiandosele ogni dieci minuti.

Il libriccino



Alcuni fotogrammi della prima parte del montaggio video che accompagna la rappresentazione. Nella fase iniziale i partecipanti accompagnano le immagini con una coreografia di piccoli movimenti corporei mentre una voce fuori campo legge i testi delle didascalie.
Con la sola eccezione del titolo immagini e frasi derivano completamente dall'elaborazione del gruppo.

Il testo completo delle scritte che compaiono:

Qualcosa dentro esplode e ti libera. Compaiono dei raggi dove andranno?

Andranno a formare un arcobaleno che vedremo di sera… … e chissà…

Allegria di colori. Senso di fantasia. Colori che stanno insieme.
Tristezza. Confusione. Strade che si incrociano mappa di una città disordinata.

Essere un pino di mare.

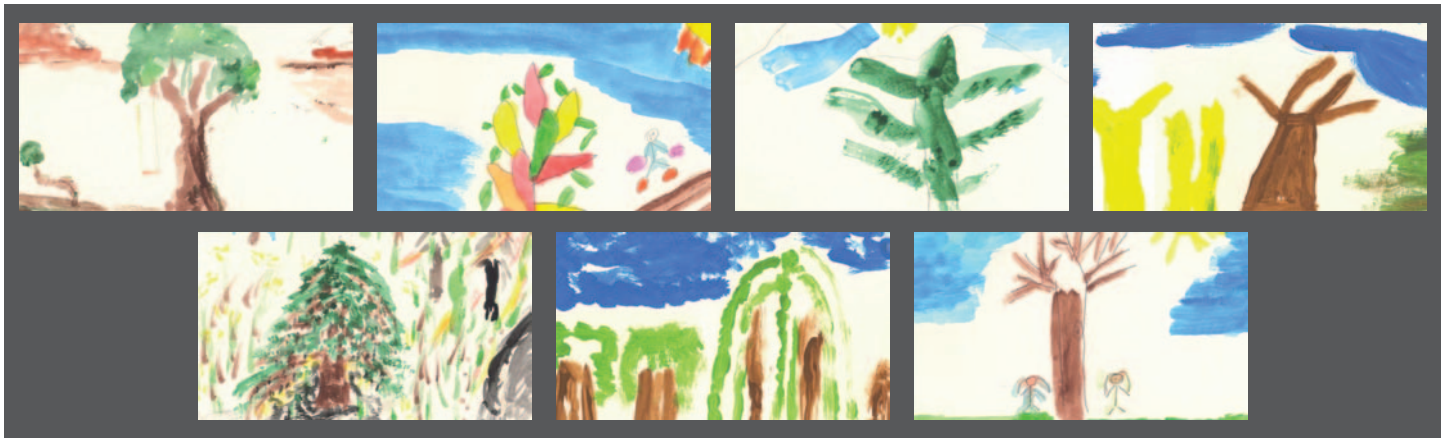
Quando…
Quando uscirò dalle radici profonde mi sentirò libera come il vento.
Un'armonia. Uno scambio di energia. Un tutto unico. Ricomporre. Condividere.
Un momento di quiete. La Guarigione. La Famiglia. L'Infanzia. La Natura.
Ritrovarsi. Sollevarsi. Mettersi in gioco.

Idee dal vento, dall'aria, dal respiro. Il vento dà vita a tutta la bellezza naturale che ci avvolge.

Il silenzio del bosco. Silenzio vivo. Una rosa sola soletta in un angolino.

Con poco siamo arrivati a tanto.

Non posso usare i piedi e le gambe e vorrei volare come le farfalle.



La seconda parte del lavoro presenta sette storie create individualmente ma stimolate e riviste attraverso le dinamiche del gruppo. Sviluppano le metafore attraverso cui gli autori si sono immedesimati ognuno in un particolare albero del bosco e vengono lette dal vivo mentre scorrono i disegni relativi.

IL GIOCO NON HA ETÀ

- IL GIOCO NON HA ETÀ.

Quando nel 2014 iniziamo a proporre *Il riso fa buon sangue* alla Cascina Roccafranca una delle attività più seguite, nella fascia non serale, è *Incartiamoci*, un gruppo di giochi di carte (soprattutto burraco). Si tratta di incontri pensati in primo luogo per far socializzare adulti e anziani residenti sul territorio. Il buon rapporto che si crea con le due conduttrici ci spinge presto a pensare a qualche forma di collaborazione.
La cosa si concretizza dopo parecchi anni quando, nel 2021, proponiamo i nostri progetti alla Circoscrizione 2 di Torino. La versione di *Incartiamoci* promossa da Polaris si chiama *Il gioco non ha età*. Dovrebbe essere la premessa per un lavoro più complesso che prevede anche l'apertura di spazi di comunicazione collettiva tra nonni e nipoti, visto che molti degli utenti sono proprio nonni che spesso si occupano dei nipoti.
Resta attivo fino alla fine del 2022 ed è anche abbastanza frequentato, tuttavia non riesce a svilupparsi come vorremmo. All'epoca noi cominciamo a essere un po' demotivati e inoltre, anche questa volta, c'è qualche cosa che non funziona bene nei rapporti con la Circoscrizione.

È l'ultimo progetto nuovo di Polaris che nel corso del 2023 segue solo più qualcuno dei gruppi "storici" come *Il riso fa buon sangue*, qualche laboratorio di manipolazione e qualche incontro di formazione per i volontari dell'*Isola che non c'è*. A fine anno avviamo le attività amministrative necessarie alla chiusura.

Entrando in contatto con situazioni di disagio di natura molto diversa - dalle differenti forme di disabilità alle malattie croniche e progressive, dalle carenze educative e di integrazione sociale ai problemi economici e a quelli legati all'invecchiamento - abbiamo constatato non solo l'esiguità degli strumenti di intervento pubblico specifico, ma anche la scarsità di proposte che facciano emergere le grandi risorse di auto e mutuo aiuto che si creano integrando le persone in una rete di espressione e di scambio di esperienze.
Tutti noi abbiamo bisogno di azioni mirate a risolvere i nostri problemi ma abbiamo anche un grande bisogno di parlare, di raccontarci, di rifletterci e di riconoscerci negli altri.
Allenare il buonumore e imparare a narrarsi è un modo per rinnovare le energie e un'ottima tecnica per migliorare la qualità della nostra vita anche quando affrontiamo difficoltà tragiche e irreparabili.

Questa è stata la stella verso cui abbiamo cercato di orientarci in questi anni.

Nessuno attraverso le esperienze proposte ha visto risolversi magicamente le proprie inadeguatezze, ma tutti abbiamo vissuto momenti significativi, anche quando sono emersi dolore, tristezza, rimpianto... Tutti quelli che hanno giocato con noi sono riusciti a regalare almeno un po' di sé stessi agli altri.

Ed è stato bellissimo.

Abbiamo spesso documentato le nostre attività e ne conserviamo una buona memoria fotografica, scegliamo tuttavia di non riportare in questo documento nessuna immagine delle persone con cui abbiamo interagito. Ci siamo, quasi sempre, fatti rilasciare delle liberatorie in merito ma in un epoca che va moltiplicando a dismisura le politiche di tutela della privacy preferiamo così. È un peccato perché la mancanza di immagini umane rende un po' fredda l'esposizione di un agire basato in primo luogo proprio sull'elemento corporeo e la presenza fisica.
Tutti gli elaborati riportati sono stati prodotti e ci sono stati affidati con il chiaro intento di utilizzarli per le nostre iniziative e tutti gli elementi grafici (marchietti, logotipi ecc...) sono realizzazioni originali.
Questa composizione ha il solo scopo di illustrare quella che è stata la nostra azione e, ovviamente, non ha alcun fine di lucro.

Finito di impaginare a Grugliasco il 5 marzo 2024.