

Giulia Casartelli, Ilaria Miglio

*Costruire una casa o abitare grotte? Ciò che conta è esserci.
Conversazione tra un'artista e un'aspirante poetessa*

Introduzione (Ludovica Danieli)

Duccio Demetrio inserisce il percorso avanzato *Ta eis heauton* sin dall'avvio della programmazione della *Scuola Mnemosine*, rispondendo a un'esigenza che emerge nel suo volume *Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé* e che prende forma nelle seguenti domande: ma dopo avere scritto la mia autobiografia, cosa diventa, che posto ha la scrittura nella mia vita? Come mai continuo a scrivere? E come? Di cosa? Quando?

Interrogativi solo apparentemente semplici, che toccano in realtà una dimensione ontologica: quale sia, cioè, il senso della scrittura nell'esistenza di chi scrive. *Ta eis heauton* nasce per sostare dentro queste domande, per trasformarle in pratica riflessiva e in postura permanente di ricerca.

Il corso – che rilascia la certificazione di esperto in scrittura autoanalitica – rappresenta un secondo anno di approfondimento in cui ciascun partecipante continua a lavorare su di sé, con la propria scrittura e attraverso di essa. Si tratta di un percorso formativo che coltiva un atteggiamento di indagine quale esercizio critico e consapevole della scrittura di sé, per sé, nel mondo e con gli altri. Vivere, in questa prospettiva, significa interrogare la coscienza, non dimenticare di esistere. Da qui il movimento incessante della domanda, il ritorno continuo su di sé.

In scrittura autoanalitica si cercano le posizioni migliori per indagarsi, le modalità e le parole. Non importa se la scrittura ora è piatta, ora smagliante, ora cupa, ora fluente o gioiosa. L'autentico scrittore autoanalitico scrive perché ciò gli rammenta ancor più che sta vivendo.¹

A questo proposito, può essere evocativa la metafora proposta da Cesare Boni: *Ta eis heauton* come *lampada a sé stessi*, luce interiore che abita ciascuno e che orienta il cammino. Entrare in contatto con questa lampada significa riconoscere e abitare la propria interiorità.

¹ D. Demetrio, *Autoanalisi per non pazienti. Inquietudine e scrittura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2003, pag. 145.

Nel medesimo volume già citato, Demetrio scrive:

Analisi, parola dalle molte spiegazioni e pratiche che i dizionari di greco antico traducono con scioglimento, dissoluzione, soluzione di un problema. L'analisi è attività mentale mossa dalla passione di conoscere.²

La parola “analisi” – dal greco *anàlysis* – rimanda allo sciogliere, al dissolvere, al trovare soluzione. Per chi pratica la scrittura autoanalitica significa decostruire e ritornare sulla propria autobiografia per rintracciare fili forse ancora invisibili, sciogliere nodi, rileggere la propria storia alla luce del presente. L'analisi non riguarda soltanto il passato: è anche esercizio sul presente, tensione verso un oltre. Partire dall'io per andare oltre l'io: *Ta eis heauton* si apre così a una dimensione di trascendenza, alla possibilità di connettersi a un orizzonte più ampio.

Mettersi in ricerca significa disporsi a conoscere ulteriormente se stessi e il contesto in cui si è situati. In questo senso, *Ta eis heauton* incarna la formula socratica del “so di non sapere” che affina l'attenzione e lo sguardo. È una ricerca inesauribile che Demetrio definisce “pensiero inquieto”: un'inquietudine non patologica, ma generativa, tensione alla consapevolezza del vivere.

Il richiamo è vicino anche alla lezione di Pierre Hadot e al suo invito: “Ricordati di vivere”. L'inquietudine diventa così istanza costitutiva dell'umano, dimensione insieme cognitiva ed emozionale che mette in movimento.

Demetrio individua tre muse dell'inquieto: la coscienza – luogo del pensiero e della riflessione; il racconto interiore – dialogo con sé e con il mondo; e infine la scrittura, che tenta di tradurre l'interiorità, anche quando essa appare indicibile. Accanto alla parola scritta, trovano spazio le immagini, l'ascolto della musica, altre forme di esplorazione simbolica.

L'esperienza autobiografica ci mostra che siamo la nostra storia: ciò che siamo oggi nasce dall'intreccio complesso di vicende, incontri, letture, silenzi. La scrittura diventa allora un esercizio esistenziale, una pratica che non si esaurisce nel racconto del passato ma interroga continuamente il presente. Attraverso la scrittura autoanalitica, la nostra storia e il nostro oggi vengono ripresi per rintracciare quella filigrana, quel filo rosso che ci ha condotti a essere ciò che siamo – e ciò che desideriamo diventare.

La denominazione del corso *Ta Eis Heauton* trae ispirazione dall'opera dell'imperatore Marco Aurelio (121–180 d.C.). Formatosi nell'orizzonte della filosofia stoica, Marco Aurelio compose un'opera intima e personale, successivamente tradotta con titoli differenti.

Si tratta, infatti, di una raccolta di riflessioni, meditazioni e annotazioni personali. Come osserva Pierre Hadot, Marco Aurelio non scriveva con l'intenzione di pubblicare: la scrittura costituiva per lui un esercizio interiore, una

² D. Demetrio, op. cit., pag. 8.

pratica di consapevolezza e di trasformazione. In questa prospettiva, la filosofia si configura non soltanto come esercizio della ragione, ma come lavoro su di sé, tensione al miglioramento e alla costruzione di una vita più vigile e coerente.

In questa linea, in *Ta Eis Heauton* la scrittura autobiografica assume una funzione etopoietica – per riprendere un’espressione di Michel Foucault – ossia diviene uno strumento attraverso il quale si genera un *ethos*, una postura esistenziale, un modo di abitare il mondo.

Ta Eis Heauton significa dunque scrivere per modificarsi, per trasformarsi, per accrescere la propria presenza nel mondo: una pratica che si configura, prima ancora che come metodo, come scelta esistenziale.

Nel suo *Il cielo nascosto. Grammatica dell’interiorità*, Antonio Prete richiama l’importanza di costruire una vera e propria grammatica dell’interiorità. Scrive: *Il cielo interiore e il cielo esteriore si guardano, si scambiano immagini e figure, si riflettono uno nell’altro*³. È l’immagine di un io che volge lo sguardo alla propria “lampada interna” senza dimenticare il cielo che lo sovrasta: un dialogo costante tra dentro e fuori, tra autobiografia e presente interrogante.

In questa prospettiva, *Ta Eis Heauton* è anche un esercizio di raccoglimento: adunare i pensieri, sostare presso di sé. Prete parla di concentrarsi come di un movimento verso il proprio centro. Ma questo movimento non è ripiegamento: è piuttosto un andare verso il centro per aprirsi a una ricerca più ampia e più profonda. Ogni raccoglimento è un ritorno a sé che consente un nuovo avanzare, secondo un ritmo mobile di passi che procedono e ritornano.

Gli esercizi di *Ta Eis Heauton* sono diversi: la parola del lunedì; la scrittura del libro dei pensieri; lo scambio diagrafico in coppia; la lettura dell’autobiografia del compagno o della compagna di coppia e la scrittura di una lettera a seguito della lettura del testo autobiografico avuto in consegna per diversi mesi.

Il testo che segue a cura di Giulia Casartelli e Ilaria Miglio si configura come una scrittura diagrafica: l’esercizio di scrittura che la coppia svolge da gennaio a settembre. Una pratica autoanalitica che sollecita ad ascoltare la scrittura dell’altro/altra ascoltandosi.

Ascoltare le parole e sperimentare un atteggiamento di risonanza. Scrivono Bartolini e Mancini:

Occorre piuttosto avere una certa disposizione alla risonanza, che implica gli atteggiamenti seguenti: il coraggio di disimparare le nozioni che ci saturano; la disponibilità a sentire estraneità nelle parole familiari; l’attenzione ad ascoltare le parole che di loro iniziativa ci interpellano anche se sembrano ingenui e secondarie; la prontezza nell’accogliere le parole che si rileveranno consistenti e vitali perché sono capaci di raccogliere il senso delle esperienze che ci restituiscono a noi stessi.⁴

³ A. Prete, *Il cielo nascosto. Grammatica dell’interiorità*, Bollati Boringhieri 2016, p. 114.

⁴ P. Bartolini, R. Mancini (a cura di), *L’amore che salva*, Mursia editore, Milano 2019, p.17

Giulia Casartelli e Ilaria Miglio, generano, a partire e attraverso le pratiche della “Parola del lunedì” e del “Libro dei pensieri”, dall’autobiografia alla scrittura di autoanalisi, ulteriori forme riflessive: Ilaria un libro di poesie e Giulia una Mostra di acquarelli. Ma ciò che rende significativo il loro contributo è la testimonianza di come la scrittura diagrafica possa continuare ad essere coltivata come stile di vita, come arte dell’esistenza. Il fondamentale ritorno a se stessi con la scrittura dell’autobiografia e la scrittura autoanalitica sperimentata in *Ta eis beauton*, non conduce ad una chiusura solipsistica, ma è esperienza e presupposto necessari per tentare la via dell’aprirsi all’incontro con il mondo composto da innumerevoli volti con maggiore consapevolezza, profondità e fecondità e concordiamo con M. Buber quando scrive *cominciare da se stessi, ma non finire con se stessi; prendersi come punto di partenza, ma non come meta.*

*Costruire una casa o abitare grotte? Ciò che conta è esserci.
Conversazione tra un’artista e un’aspirante poetessa.*

Galbiate, 26.12.2025

Cara Ilaria,

che bello ritrovarti e proseguire il cammino iniziato ad Anghiari, quasi un anno fa.

Sto facendo le valigie: tra qualche giorno partirò per Istanbul e continuerò a lavorare al libro dei pensieri – che alla fine si è trasformato in una serie di 55 acquerelli e in una mostra, dal titolo *55 grotte*.

Durante *Ta eis beauton*, ho letto e riletto la mia autobiografia. Ne ho trattenuto una frase; l’ho pensata per l’intero anno: “Chi non accetta questo mondo non vi costruisce una casa (ma abita quelle degli altri)”. La prima parte – fino alla parentesi – l’avevo letta tempo fa in un libro dell’antropologo Le Breton⁵. L’avevo sentita profondamente mia. L’avevo trascritta e conservata, fino a farci quella piccola aggiunta.

Abitare le case degli altri per me è consuetudine. Da diciotto anni mi muovo: eccezion fatta per un piccolo appartamento sul monte Licabetto, ad Atene, che mi ha accolta dall’estate del 2015 alla primavera del 2017, è accaduto raramente che mantenessi lo stesso indirizzo per più di tre mesi.

Quando mi sposto non impiego mai più di un giorno per trovare una sistemazione. Mi capita che un amico in viaggio mi affidi un appartamento per badare a un gatto; che qualche signora gentile mi scelga come affittuaria per una casa di famiglia che non lascerebbe a turisti sconosciuti; che un’artista appena diventata mamma mi offra il suo studio per un mese, perché non vuole lasciarlo

⁵ D. Le Breton, *Disparaître de soi. Une tentation contemporaine*, Métailié, Parigi 2015; tr. it. *Fuggire da sé. Una tentazione contemporanea*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2016.

vuoto mentre si occupa della neonata. È così che ho trovato la mia casa per il prossimo mese: abiterò nello studio di Pinar (che di tanto in tanto verrà a farmi visita con la piccola Pina Bal). Lì lavorerò agli ultimi acquerelli e allestirò la mostra *55 grotte*.

Bellinzago Novarese, 27.12.2025

Ciao Giulia,

è un grande piacere sentirti e ricominciare un cammino di scrittura insieme.

Io mi sto godendo il tempo lento delle vacanze di Natale, dopo un anno in cui anch'io ho vissuto in decine di case e *bed & breakfast*, pendolando su centinaia di treni in ritardo, avvolta nel mantello della Pianura Padana, guardando in volto i passeggeri seduti di fronte a me.

Quante vite, mi dico sempre.

Chissà cosa stava sognando la signora con la giacca rossa sgualcita e il bassotto sovrappeso accucciato sotto il sedile, che la scorsa settimana si è addormentata appena salita a Porta Susa. E quale pensiero avrà attraversato il ragazzo che, seduto domenica accanto a me, ha fissato ininterrottamente il cellulare fino alla stazione di Vercelli, quando poi i suoi occhi si sono piantati nel vetro appannato, diventando lucidi come biglie.

Pensieri.

Durante *Ta eis beauton* i pensieri – indotti, trovati, improvvisi, cercati, sgorghi – sono stati tantissimi e hanno cominciato a riempire pagine e pagine di diari che ad Anghiari si scrivono ancora, rigorosamente, a mano. Li ho raccolti a uno a uno, come si fa con le conchiglie, per poi farne una cernita non troppo ragionata, ma molto di pancia.

Ed ecco che ha preso forma un libricino bianco, tenuto insieme da pochi grammi di colla e da una quantità infinita di gratitudine. Poco più di cento pagine che custodiscono un invito silenzioso e tenace:

“Cerchiamo di esserci”.

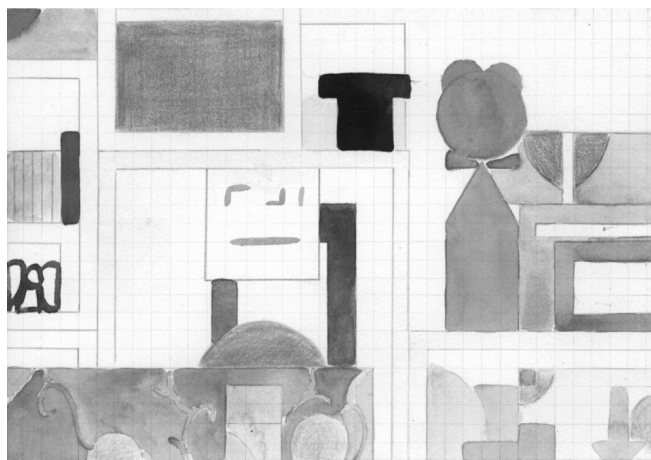
Galbiate, 28.12.2025

Anche la mia autobiografia è un libro interamente bianco. Il titolo è stato impresso a secco sulla copertina: *Ora provo con la gravità*. Anche per me, si tratta di un invito alla presenza.



Ora provo con la gravità, foto di Riccardo Banfi

I miei modi preferiti per tenere viva la presenza sono due: quadrettare fogli a mano e stilare liste. *55 grotte* nasce dall'intreccio di questi esercizi (come buona parte del mio lavoro artistico): ho preso nota, una dopo l'altra, delle abitazioni che compaiono nella mia autobiografia. Cinquantacinque. Poi ho tracciato righe orizzontali e verticali a matita, su altrettanti fogli di carta di bambù, formato A4. Infine, ho iniziato a dipingervi le case, nell'ordine indicato dalla lista.



Casa di Bobi, dalla serie *55 grotte*, 2026

La serie, inizialmente, portava il titolo *Chi non accetta questo mondo non vi costruisce una casa (ma abita quelle degli altri)*. Dopotutto, da quella frase avevo cominciato. Poi, qualche settimana fa, sono andata a un laboratorio di scrittura in un caffè di Cihangir, il quartiere in cui abito quando mi trovo a Istanbul, tenuto dalla scrittrice Valérie Cachard. Abbiamo letto questo frammento, da un articolo di Octave Larmagnac-Matheron⁶, e ho fatto dei nuovi pensieri:

La grotta è allo stesso tempo “la prima e l’ultima dimora” osserva Bachelard ne *La terra e il riposo. Un viaggio tra le immagini dell’intimità* (1948, tr. it. 2013)⁷. [...] Essa parla del significato dell’abitare umano. “L’atto di abitare comincia pressoché inevitabilmente quando si ha l’impressione di essere al riparo”, nota Bachelard. Abitare significa proteggersi dalle forze elementari e dalla violenza umana: significa ritirarsi in uno spazio delimitato, che ci strappa alla sconfinatezza del mondo, permettendoci di controllare l’emergere di minacce – animali, naturali o umane – che non possono più sorgere da qualsivoglia luogo, ma devono passare attraverso la soglia di un ingresso. [...] E questo spazio delimitato non deve la sua forma o la sua conquista a mani umane; è donato direttamente dalla natura, sotto forma di una grazia soprannaturale: “La terra offre tane, rifugi e grotte” – mentre una casa implica la mediazione dell’atto di costruzione.

Forse non ho abitato case in questi anni, ma grotte che mi sono state donate. Forse chi *non* accetta questo mondo vi costruisce una casa; chi lo accetta, invece, abita la grotta che gli viene offerta.

Dopo l’incontro con Valérie e il testo di Larmagnac-Matheron, durante un seminario della scuola di analisi biografica a orientamento filosofico⁸ che ho iniziato a frequentare qualche mese fa, si parlava di trascendenza⁹. Chiara Mirabelli, una delle docenti, ha chiesto all’aula di prendere degli “appunti di risonanze autobiografiche” a partire da dei versi di William Blake¹⁰:

Vedere il mondo in un grano di sabbia,
E il cielo in un fiore selvatico,
L’inifinità nel palmo di una mano
E l’eternità in un’ora

⁶ O. Larmagnac-Matheron, *Simplicité et rêverie: la vie troglodytique selon Bachelard*, in <https://www.philomag.com/> 22.6.2022.

⁷ G. Bachelard, *La Terre et les rêveries du repos*, J. Corti, Parigi 1948, tr. it. *La terra e il riposo. Un viaggio tra le immagini dell’intimità*, Red!, Cornaredo 2013.

⁸ L’ABOF è una relazione di cura nel senso filosofico originario di “terapeutica” del vivere e del vivere-con, ideata dal filosofo e psicanalista Romano Madera (<https://www.scuolaphilo.it/cos-e-abof/>).

⁹ In questo contesto, secondo la definizione di Montanari (2013, p. 11), per trascendenza si intende “la capacità di stabilire delle connessioni con qualcosa di più grande dell’io e di percepirci come parte di esso, riconoscendo in questa privilegiata esperienza di senso che esistere è prendere parte a quella tessitura dell’ordito del mondo che i buddhisti chiamano tantra ma che altro non è che la vita stessa”. Per una trattazione dettagliata del concetto si veda il capitolo 2 de *La carta del senso* di Madera (2012).

¹⁰ Quartina iniziale di *Auspici di innocenza*, in R. Sanesi (a cura di), *Opere. William Blake*, Guanda, Milano 1984.

Io l'infinità la vedo quando mi viene affidato un mazzo di chiavi di casa. È in quel momento che sento di prendere parte alla tessitura dell'ordito del mondo di cui parla Montanari¹¹.

Bellinzago, 06.01.2026

Se penso a un mazzo di chiavi di casa mi si materializza nella mente quello che avevo da bambina, con le chiavi di tutte le case in cui vivevo: la mia, quella dei nonni materni, quella dei nonni paterni, quella degli zii, quella dei cugini.

Un mazzo che anche a me apriva un'infinità, un'infinita di porte. Porte di tutte le persone che mi volevano bene.

Essere figlia unica è stato insieme un privilegio e una responsabilità, una condizione di abbondanza e di solitudine. Sono cresciuta in una famiglia allargata di soli adulti: dodici persone che mi hanno accudita, educata, amata. Ero la bambina di tutti, senza confini, senza proprietà, cresciuta in una sorta di comune affettiva dove condividere significava moltiplicare. Ogni gesto era per me, ogni festa un tripudio, ogni attenzione un atto d'amore incondizionato nei miei confronti.

Ma stare al centro ha voluto dire anche portare addosso le aspettative di tutti. Un filo invisibile, fatto di senso del dovere e ricatto morale, che ha iniziato presto a guidare le mie scelte: non ciò che volevo io, ma ciò che era giusto per la famiglia. Sono cresciuta responsabile prima del tempo, libera solo in apparenza, fino a quando quella pressione silenziosa ha iniziato a trasformarmi, rendendomi ruvida, meno docile.

Anni di ribellione tra fughe, relazioni difficili, scelte non condivise, per far vivere la versione di me più ma più nascosta.

Crescere in un clan ha significato adattarsi a uno spazio già definito, solidificarsi in una forma non scelta. E tutto ha funzionato finché non sono arrivate le domande, finché non ho sentito il peso di un letto vuoto accanto al mio, simbolo di una solitudine precoce, che significava ancora una volta privilegio e condanna.

Una solitudine che ho imparato a temere e gestire, che spesso ritorna, anche nelle pagine del mio libro, in versi fragili e disarmonici, ai quali si intreccia però tutta la forza di un attaccamento alla vita di cui non so l'origine, ma ho smesso di cercarla.

Forse sta in quell'infinità di cui parli anche tu, in quello spazio senza dimensione in cui ciascuno di noi vive, che sia in una casa o in una grotta, solo o nella moltitudine, nell'estremo tentativo di esserci, di lasciare un segno, per aver avuto un senso e, forse, anche nella speranza umana ed egocentrica di non essere dimenticato.

¹¹ Si veda nota 5.

Sono appena entrata nello studio di Pinar. Ho ritirato le chiavi dal panettiere a fianco perché è in viaggio. Sono certa abbia fatto lei il portachiavi: è una sfera di ceramica, verde smeraldo, con decori in giallo. È un dettaglio di una delle dieci grandi tele della pittrice Hilma af Klimt che raffigurano le diverse fasi della vita. Pinar ama il suo lavoro, e anche io. Ne avevamo parlato a lungo durante il nostro primo incontro; per quello l'ho riconosciuto subito. È tratto dalla tela dell'età adulta. Lo prendo come un rinnovato invito alla presenza, in questa fase della vita. E lo estendo anche a te.

Un abbraccio e spero di vederti presto.

Torino, 16.01.26

Mi ha fatto davvero bene leggermi. Mentre scorrevo le tue parole ho visto lo studio, Istanbul, il gesto semplice di ritirare la chiave dal panettiere, e poi quel portachiavi così carico di significato. È bello come certi dettagli riescano a parlare da soli, come se fossero lì apposta per farsi riconoscere da chi sa ascoltare. Quel verde smeraldo, il rimando all'età adulta, mi sembrano un segno arrivato con una precisione quasi sorprendente.

Mi ha colpito molto il modo in cui hai letto quell'oggetto come un invito alla presenza. È una cosa che sento tanto anche io, in questo momento della vita in cui stare davvero, non è sempre facile ma è necessario.

Le tue parole hanno creato in me uno spazio calmo, un piccolo rallentamento, e me le porto dietro. Grazie per averle condivise e per questo pensiero delicato.

Ti abbraccio forte. A presto.

Bibliografia

- Bachelard, G.
1948 *La Terre et les rêveries du repos*, J. Corti, Parigi; tr. it. *La terra e il riposo. Un viaggio tra le immagini dell'intimità*, Red!, Cornaredo 2013.
- Larmagnac-Matheron O., *Simplicité et rêverie: la vie troglodytique selon Bachelard*, in <https://www.philomag.com/> 22.6.2022
- Le Breton, D.
2015 *Disparaître de soi. Une tentation contemporaine*, Métailié, Parigi 2015; tr. it. *Fuggire da sé. Una tentazione contemporanea*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2016.
- Madera, R.
2012 *La carta del senso*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Montanari, M.

2013 *Vivere la filosofia*, Mursia, Milano.

Sanesi, R. (a cura di)

1984 *Opere. William Blake*; tr. it. Dario Villa, Guanda, Milano.