

Alessitimia e sincronicità. Una coppia di opposti sull'asse Io-Sé.

Alberto Favole, Ferruccio Vigna

Anni fa Campanile (1974), ragionando sulla relazione tra gli asparagi e l'immortalità dell'anima, si cimentò nella satira di una performance cara a molti intellettuali: rintracciare a tutti i costi una qualche relazione tra entità differenti, che proprio di relazioni non ne hanno. Di norma il prodotto finale di un simile *opus* consiste in un mucchio di frasi inutili e soprattutto incomprensibili, ma poiché nessuno ammette facilmente di non aver capito ciò che ha letto, spesso, a nostra esperienza, il delitto resta impunito. Ciononostante, siamo intimoriti circa il rischio che corriamo nel proporre l'idea di una relazione tra alessitimia e sincronicità.

Cominciamo con qualche definizione.

Alessitimia: lineamenti del costrutto

Il termine *alessitimia* allude storicamente a un modello patologico categoriale, ma noi vorremmo sottolinearne una visione più dimensionale, cogliendone la valenza fisiologica di meccanismo di difesa.

Essa indica una serie di difficoltà cognitivo-affettive nell'identificare, discriminare, descrivere e comunicare i vissuti emotivi, distinguendoli dalla relativa e sottostante attivazione fisiologica. Altre sue caratteristiche sono la povertà dei processi immaginativi, la rarefazione dell'attività onirica, l'orientamento dello stile cognitivo verso la realtà esterna, l'adattamento sociale di tipo conformistico e l'inclinazione ad agire impulsivamente o compulsivamente.

Si è nel tempo affermata l'idea che alla base delle organizzazioni alessitimiche sussistano perturbazioni evolutive, legate alla qualità insicura degli stili di attaccamento,¹ tali da invalidare la maturazione della funzione simbolica - la cosiddetta capacità di *mentalizzazione* - e ostacolare la formazione di meccanismi interni e interpersonali di regolazione delle emozioni, generando un'aspecifica vulnerabilità nei confronti di disturbi fisici e psicopatologici. Parliamo dunque di un costrutto complesso, non facile da inquadrare a fini di ricerca, che tuttavia, rispetto ad altri consimili, ha mantenuto il pregio di essere impiegato in modo più a-teorico e meno settoriale, tanto da poterlo intendere come ponte tra visioni disciplinari differenti.

Negli ultimi anni il dibattito si è progressivamente concentrato attorno ad alcune posizioni paradigmatiche (Porcelli, 2005).

1. Se inizialmente l'alessitimia, soprattutto nei confronti operati con il modello nevrotico, era considerata equivalente, in senso stretto, a una difficoltà di comunicazione delle emozioni, col tempo l'accento è stato spostato su una più ampia difficoltà di elaborazione cognitiva degli affetti.

2. Nata da studi sulle patologie psicosomatiche, in principio l'alessitimia ne è stata considerata sostanzialmente un sinonimo. Oggi perlopiù si sostiene che essa rappresenti un fattore di vulnerabilità aspecifico per un insieme di sindromi, sia di carattere prevalentemente somatico sia di tipo psicopatologico, accomunate da un denominatore comune: il disturbo della regolazione affettiva. Quadri con sintomatologie specifiche, dai disturbi somatoformi a quelli del comportamento alimentare fino alle condotte di abuso di sostanze, per citarne solo alcuni, sono sempre più spesso riportati a un elemento primario, appunto il deficit nell'autoregolazione degli affetti.

3. L'alessitimia è stata considerata per anni una sorta di categoria discreta, al pari delle altre sindromi psicopatologiche. Oggi invece tende a indicare una dimensione di personalità, un *continuum* a valenza transnosografica. Piuttosto che parlare di soggetti alessitimici o non-alessitimici *tout court*, è perciò più corretto riferirsi a soggetti con diversi livelli di gravità delle caratteristiche alessitimiche.

4. In passato l'alessitimia è stata valutata attraverso l'utilizzo di strumenti che poi hanno mostrato una serie non irrilevante di fragilità psicometriche. Da qualche anno sono state introdotte nuove valutazioni multi-metodo che aiutano a superare i problemi legati all'uso di scale *self-report*.

5. Avvalendosi delle moderne tecnologie di *brain imaging* (PET, fMRI, stimolazione magnetica transcranica), recenti studi hanno permesso di avanzare nuove idee sui correlati neuroanatomici e neurofisiologici dell'alessitimia. In particolare essa è stata associata a un deficit inerente i neuroni specchio e

1. Schaffer (1993) ha approfondito le associazioni tra alessitimia e sottotipi ambivalente ed evitante di attaccamento insicuro. Fonagy (2001) ha indagato come la capacità di regolazione degli stati affettivi possa svilupparsi in modo adeguato solo a condizione che il bambino sperimenti relazioni con caregiver in grado di coglierne, contenerne e verbalizzarne i bisogni emotivi.

il fenomeno del *mirroring*. Questo è in effetti un meccanismo cerebrale di importanza straordinaria, perché riguarda l'attivarsi di automatismi di simulazione già alla nascita e dunque avvalorare l'ipotesi di una intersoggettività originaria capace di stabilire comunicazioni non linguistiche - perciò inconsce - tra individui, essenziali nella genesi delle competenze empatiche e nella regolazione delle emozioni. Del resto nei soggetti autistici, caratterizzati da un alto grado di alessitimia, sono stati riscontrati deficit del sistema specchio.

Riepilogando, riteniamo che due siano i nodi fondamentali del costruito. Il primo è che l'alessitimia non indica individui senza emozioni, la qual cosa sarebbe impossibile, ma soggetti con un deficit nella componente psicologica dell'affetto.² Il secondo è la constatazione che la visione categoriale, secondo la quale all'etichetta alessitimia corrisponde un'incapacità assoluta e globale di identificare, rappresentare e comunicare le emozioni, ha nel tempo lasciato spazio a una concezione alternativa, che intende il costruito quale dimensione transnosografica, posta lungo un *continuum* esteso da soluzioni semplicemente adattative - si pensi a quanto l'anestesia emozionale può soccorrere in momenti particolarmente critici dell'esistenza - ad altre francamente patologiche. La via dimensionale, inoltre, consente di superare la storica equazione qualitativa tra alessitimia e sindromi psicosomatiche. Invita piuttosto a occuparsi delle modulazioni quantitative con cui la disregolazione degli affetti predispone a vari disturbi somatici e psichici.

Sincronicità: tra psiche e natura.

Non è nostro intento riproporre la storia del concetto junghiano di sincronicità, ma riteniamo significativo che esso sia divenuto oggetto dell'interesse di Jung già negli anni giovanili, ben prima dell'incontro con Wolfgang Pauli, che gli mostrò il parallelismo con la fisica quantistica. Si rintracciano alcuni accenni a questo tema nei suoi primi scritti: «La nostra scienza si identifica col principio causale. Non appena consideriamo l'anima presente col metodo causale o scientifico, essa ci sfugge in quanto divenire» (Jung, 1908-1914, p. 191). Troviamo un passaggio analogo anche nella prefazione ai *Collected Papers on Analytical Psychology*: «L'attuale scienza naturale si basa interamente sulla causalità. Ma la causalità è solo un principio, e la psicologia non può venir esaurita soltanto con metodi causali, perché lo spirito vive egualmente di fini» (Jung, 1916-1917, p. 315). Negli anni successivi, avvicinandosi alle dottrine orientali, Jung vi rintraccia una visione del mondo basata sulla sincronicità.³ Riprende il tema anche nei seminari sulle «Visioni» e in quelli sullo «Zarathustra» di Nietzsche. Qualche anno dopo formula una definizione: «Col termine di sincronicità intendo (...) la coincidenza - non troppo rara a costatarsi - di dati di fatto soggettivi e oggettivi che non può essere spiegata, almeno con i nostri mezzi attuali, in termini causali» (Jung, 1947-1954, p. 222). Nel 1952 pubblica, congiuntamente a un lavoro di Pauli su Keplero, il suo testo più compiuto: *La sincronicità come principio di nessi acausali*, di cui parleremo in seguito. In ultimo, in *Mysterium Coniunctionis*, scrive che la sincronicità «rimanda a un'interrelazione o a un'unità di eventi che non presentano un rapporto causale, e postula un aspetto unitario dell'essere, che si può ben definire come l'*unus mundus*» (Jung, 1955-1956, p. 465).

Nel testo del 1952 Jung parte dalla constatazione che non è lecito inquadrare come acausale ogni circostanza le cui cause non siano note: la nozione di acausalità è plausibile solo in quei casi per i quali un nesso causale non sia neppure pensabile. A spazio, tempo e causalità, la triade su cui si è tradizionalmente costruita l'immagine fisica del mondo, Jung affianca - venendo così a definirsi un quaternio - la pari legittimità del fattore di sincronicità. In sintesi, egli impiega il termine sincronicità per designare la contemporaneità di due o più eventi connessi tra loro sul piano del significato, ma in modalità acausale. E, per fugare eventuali malintesi, argomenta la scelta dell'espressione sincronicità al posto di sincronismo. Se per sincronismo si intende la semplice sovrapposizione temporale di fenomeni, con sincronicità viene indicata «anzitutto la simultaneità di un certo stato psichico con uno o più eventi esterni che paiono paralleli

2. Il riferimento è alla distinzione fra *emotions* (emozioni) e *feelings* (sentimenti) (Porcelli e Todarello, 2005). Le emotions sono fenomeni innati, programmati e organizzati geneticamente, mediati dai sistemi subcorticali e limbici, funzionali alla sopravvivenza della specie, segnalati da indicatori quali la mimica, la gestualità, il tono vocale. Costituiscono, in sostanza, la componente biologica degli affetti. I feelings, invece, rappresentano la componente psicologica degli affetti; sono cioè fenomeni individuali molto più complessi e implicano una elaborazione cognitiva, funzioni di simbolizzazione e vissuti soggettivi mediati dalle aree neocorticali.

3. Scrive: «La funzione, se posso esprimermi in questi termini, che sta alla base dell'uso dell'I Ching si trova (...) nel più stridente contrasto con la visione del mondo di tipo scientifico-causale propria di noi occidentali (...) La scienza dell'I Ching, infatti, non si fonda sul principio di causalità, bensì su un principio rimasto finora innominato (perché da noi non esiste) che a livello sperimentale ho provvisoriamente indicato come principio di sincronicità» (Jung, 1930, p. 69).

significativi della condizione momentaneamente soggettiva» (Jung, 1952, p. 471). L'elemento che qualifica il legame trasversale che viene a crearsi, ovvero la sostanza di connessione, è la «consentaneità degli eventi paralleli», pertanto «il loro *tertium comparationis* è il senso» (*Ibidem*, p. 505). O ancora: «il principio di sincronicità afferma che i termini d'una coincidenza significativa sono legati da un rapporto di contemporaneità e dal senso» (*Ibidem*, p. 506).

Accogliere l'ipotesi che un medesimo significato possa rendersi evidente a livello psichico e al tempo stesso trovare riscontro nel profilo di una congiuntura esterna, indipendente per quanto attiene alla causalità, porta oltre confine rispetto alle consuete prospettive teoriche e applicative della scienza. E proprio in questo andare oltre Jung si richiama all'imperscrutabilità degli archetipi, alla loro funzione strutturante l'inconscio collettivo, il sostrato psichico identico a sé in tutti gli uomini tanto più quanto più ci si addentra nella *matrice psicoide*, quella dimensione in cui i lineamenti di psiche e materia si con-fondono. È nella dimensione psicoide che psiche e mondo, potremmo dire, palpitano all'unisono, propagati una nell'altro e viceversa. «Sia detto di passaggio – afferma Jung –, l'esperienza psicologica s'imbatte costantemente in casi in cui l'affiorare di parallelismi simbolici non può essere spiegato senza ricorrere all'ipotesi dell'inconscio collettivo. I casi di coincidenze significative - che vanno distinti da semplici gruppi casuali - sembrano basarsi su un fondamento archetipico. O almeno tutti i casi che ho sperimentato - e sono un bel numero - presentano questo segno distintivo» (*Ibidem*, p. 469). Egli fa appello alla forza organizzante delle costellazioni archetipiche, che sembrano coinvolte nell'ordinare in nuove totalità esperienze interne ed esterne che altrimenti verrebbero considerate disgiunte e reciprocamente irrilevanti - costellazioni in cui affondano omogeneità significative di processi eterogenei. Ma avanza anche cautele, in particolare rispetto alla «tentazione di ricondurre l'assimilazione di processi psichici e fisici reciprocamente indipendenti a un effetto (causale) dell'archetipo e quindi di trascurarne la pura contingenza» (*Ibidem*, p. 535).

Descritte le sincronicità come casi particolari di un generale coordinamento acausale e affermato che, per quanto improbabili, alcune circostanze rientrano a pieno titolo nell'ambito degli eventi semplicemente casuali, Jung non manca di mettere in guardia da un uso equivocamente meccanico e deterministico del principio di sincronicità, secondo il quale tutto sarebbe saturabile di significati fissamente riposti in un presunto casellario archetipico, in un ordine del mondo svuotato di oscurità e ambivalenze. Cautele motivate se, con un salto in avanti, raggiungiamo l'ideologia New Age, che «ha spesso tradotto il concetto di sincronicità nella dimostrazione dell'esistenza di un finalismo provvidenziale (...) dentro cui il male e la sofferenza sono solo incidenti di percorso: poiché se 'nulla succede per caso' la vita diventa una fiaba che si conclude rigorosamente con un happy end» (Vigna, 2014, p. XII).

L'alessitimia in un'ottica junghiana.

La dimensione degli affetti è fondamentale all'interno del discorso junghiano sulla psiche: potremmo dire che riveste una funzione strutturante. Nei complessi, *via regia* per l'inconscio (Jung, 1934), nuclei funzionali della vita psichica (Jung, 1931), espressioni della dissociabilità della psiche (Jung, 1947-1954), è proprio la tonalità emotiva - paragonabile a un *leit-motiv* musicale su cui è possibile eseguire infinite variazioni - che organizza in raggruppamenti inconsci autonomi elementi psichici di differente origine e natura. Tanto che, suggerisce Marozza (2000), non si può parlare di un'affettività arappresentazionale e neppure di una rappresentazionalità anaffettiva. Anche se la dimensione rappresentazionale progressivamente si inabissa e si oscura nella tonalità affettiva e sensoriale, a seconda di quanto ci si sposta verso l'inconscietà più profonda, quella che viene professata è una sostanziale *non separatezza* delle componenti cognitive dal portante sfondo affettivo, una ricomposizione rispetto allo storico dualismo tra emozione e pensiero. E per questa via si afferma l'importanza vitale, per il complesso dell'Io, di aprire canali di comunicazione, anche attraverso il dolore (Jung, 1942-1954), con i complessi secondari che lo collegano alla realtà emozionale e sensoriale. Terapeutico diventa avvicinare il pensiero e le relative astrazioni all'unicità soggettiva del sentire, dare alloggio alla spinta vitalizzante dei livelli inconsci.

In base alla teoria complessuale possiamo suggerire che il funzionamento alessitimico vada inteso in termini di *disconnessioni*, nel tessuto psichico, tra complessi più inconsci - quindi carichi emotivamente e sensorialmente - e complessi più vicini all'Io, che includono costituenti a maggior contenuto rappresentativo. Per questo motivo consideriamo l'alessitimia una patologia dell'*Anima* (Vigna e Favole, 2011), la funzione archetipica di relazione tra conscio e inconscio, tra l'Io e gli altri complessi, tra cognizione e componenti immaginative ed emozionali, comprese quelle più radicate nel somatico. L'*Anima* - sfuggente, fecondante,

incantatrice, iridescente - rappresenta per Jung un ponte verso il non conosciuto, una spinta a superare l'inerzia nel vivere, è anzi l'archetipo della vita stessa (Jung, 1936-1954).

Nell'alessitimia trova compimento l'atto del *dis-animare*, che implica la mancata traduzione delle emozioni in sentimenti e delle pulsioni in desideri. Quindi, in prospettiva, una terapia dovrà favorire riconessioni tra i piani psichici a maggiore identità emotiva e quelli a maggiore identità cognitiva. Il che, in ottica junghiana, rimanda all'esperienza di un processo di graduale *ri-animazione*. Anche se ogni resa del lavoro terapeutico in forma di enunciati è di per sé una falsificazione riduttiva, possiamo pensare alla cura come a un abitare con progressiva maggior confidenza la soglia tra conscio e inconscio, ossia aprire nuove partecipazioni tra il complesso dell'Io e i cosiddetti complessi secondari.

Nel prestare attenzione alla autonoma creatività dell'inconscio, e alle esigenze di pienezza che esprime attraverso la paradossale coesistenza degli opposti, ci pare utile riferirci all'immaginazione ricorrendo a una suddivisione di ascendenza teologica: quella tra le modalità *apofatica* e *catafatica* (Vigna, 2010). La modalità apofatica – praticata per esempio da eremiti e anacoreti - definisce una propensione a esperire, una volta realizzata nella propria mente una condizione di silenzio e vuoto, il manifestarsi di immagini interne autonome: senza quindi alcun innesco derivato da figure predefinite. In ambito junghiano è inevitabile associarla all'*immaginazione attiva*, che è appunto caratterizzata da un preliminare svuotamento di contenuti amministrati dall'Io. La modalità catafatica, rintracciabile nell'utilizzo religioso delle icone, si caratterizza invece per l'impiego, come base da cui partire, di immagini date *a priori*.⁴ Per quanto riguarda la via catafatica, in area junghiana i rimandi vanno al *Sogno da svegli guidato* di Desoille (1961), al *Gioco delle sabbie*, al pressante invito di Jung a esercitare le arti figurative per avviare ulteriori esperienze immaginative: insomma a tutte quelle condizioni che implicano winnicottianamente l'adozione di *oggetti transizionali* più o meno concretamente connotati. Con i pazienti caratterizzati da un funzionamento alessitimico, quindi meno provvisti di sensibilità introspettiva e simbolica, il terapeuta potrà trovarsi nella necessità di privilegiare il modello catafatico. Inoltre, se pure il paziente incontrerà dei blocchi nell'andare incontro alle immagini, sarà importante il fatto che l'analista immagini "per lui". Del resto, anche Jung (1929) talvolta fantasticava con il paziente e in alcune circostanze gli esprimeva idee o intuizioni improvvisate.

In una dimensione di cura intesa come tentativo di ricomporre progressivamente le disconnessioni tra *logos* ed emozione, tra psiche e soma - con il terapeuta convocato nel ruolo di regolatore psicobiologico - diviene stimolante chiedersi quali funzioni possa assolvere la comparsa di fenomeni sincronistici. Questi, sovversivamente acausali, psicofisici, creativi e affettivamente intensi, sembrerebbero configurare un opposto rispetto alle unilateralità del funzionamento alessitimico. Si manifestano come una *scossa a voltaggio psicoide* che si propaga all'intera personalità, un respiro che dal fondo del Sé compie un tentativo di *ri-animazione*, una perturbante esigenza di pienezza che parla il linguaggio di originarie intimità tra psiche e materia, un *tutto* che supera la somma delle parti e che - con la forza dell'ambivalenza - mette al bando estraneità e separatezza, un'occasione affettiva di scartamento dalla pura adesione estetica o intellettuale ai contenuti dell'inconscio e per ciò stesso una fonte di obbligazione etica. Detto in modo sintetico, i fenomeni sincronistici ci appaiono come emissari del procedere individuativo, come eventi che – al pari degli *oggetti transizionali* - sono in grado di innescare nuove esperienze immaginative.

Intendiamo riprendere più avanti i punti qui elencati, trattando la sincronicità, ispiratrice di prospettive olistiche, e l'alessitimia, con la sua vocazione cartesiana, come una coppia di opposti, l'uno impensabile senza l'altro; detto altrimenti, come una *modulazione bipolare dell'archetipo della relazione*.

Amplificazioni sulla sincronicità

Jung ci consegna uno sguardo sulla psiche che è elogio della complessità. Non coglie nel dubbio e nella contraddizione aspetti difettuali, anzi vi riconosce il necessario motivo di esplorazioni autenticamente aperte. Si inoltra in approfondimenti che lo espongono a confrontarsi con indeterminazioni e imprevedibilità. Propone una psicologia dell'*et et*, non dell'*aut aut*, con quanto ne consegue in termini di sacrificio delle certezze definitorie, esclusione degli approdi definitivi, destabilizzazione degli assetti costituiti. E in ciò, nella formulazione del discorso, si sintonizza con le caratteristiche e le dinamiche che riconosce alla psiche stessa, continuamente messa in tensione da sensibilità e istanze opposte, costitutivamente impegnata dalla

4. Va detto che tutto ciò non corrisponde, secondo noi, al confronto junghiano tra *vera imaginatio* e *imaginatio phantastica*. Entrambe le vie – apofatica e catafatica – vanno considerate *vera imaginatio*.

coesistenza di contrari e temporalmente attraversata da alternanze e compensazioni. In sintesi, potremmo dire, ci accompagna in un costante esercizio ermeneutico e combinatorio che tiene conto, in modo congiunto, di tesi e antitesi.

Su questo sfondo dialettico, testimoniato nel *corpus* junghiano dagli scritti di taglio saggistico e dagli interventi di carattere seminariale, sembra possibile collocare e far risuonare, come fossero una nuova coppia di opposti, i costrutti di alessitimia e sincronicità. Se il funzionamento alessitimico costella come referenti il letteralismo, la rigidità, la disconnessione, la separatezza, la frammentarietà, la fattualità, il concretismo, l'unilateralità, la razionalizzazione e la causalità, prendere in considerazione i fenomeni sincronistici rimanda a idee di creatività, valicamento, connessione, interrelazione, compenetrazione, contemporaneità, imperscrutabilità, consentaneità, totalità, acausalità. Siamo peraltro consapevoli del rischio di incorrere in argomentazioni schematiche, regolate per principio da esigenze distintive, quindi inclini a selezionare ciò che differenzia i costrutti e ad attribuire loro proprietà simmetricamente contrapponibili. In altre parole, il rischio è di piegare verso una logica troppo coinvolta nelle reciproche esclusioni, verso una lettura alessitimica della sincronicità e dei suoi rapporti con l'alessitimia stessa, mentre sappiamo che in ogni commento sulle rifrangenze della psiche occorre far posto a sostanze ambivalenti, composite, lunari. Così, nel tentativo di contenere eccedenze ordinative, il discorso a seguire non sarà un'elencazione sistematica di ciò che è possibile posizionare sotto il cappello dell'alessitimia o viceversa della sincronicità. Più precisamente: lo sarà solo in parte. La sottolineatura di alcune tipicità dei fenomeni sincronistici, con accostamenti diretti o solo evocati al funzionamento alessitimico, si alternerà a rimandi e divagazioni. L'auspicio è che il discorso rimanga nel solco dell'eredità di Jung quando scrive: «Le contraddizioni in un campo della scienza dimostrano unicamente che il suo oggetto presenta caratteristiche che al momento possono essere afferrate solo mediante antinomie, come ad esempio la teoria della natura ondulatoria ovvero corpuscolare della luce. La psiche possiede tuttavia una natura infinitamente più complessa che non la luce; per descrivere in modo soddisfacente la natura della psiche occorrono perciò antinomie ben più numerose» (1935, p. 8).

1. *Eventi sovversivamente acausali*

Il principio di sincronicità è, nel pensiero di Jung, un vertice sul quale convergono più piani di approfondimento: le domande sulle zone di confine della scienza, gli interessi per i fenomeni parapsicologici, la riformulazione dell'operatività dell'archetipo in seguito al contatto con la fisica dei quanti, le incursioni teoriche nella dimensione psicoide (Tagliagambe e Malinconico, 2011). Risulta difficile scegliere da dove prendere le mosse. Per iniziare potremmo dire che, rispetto alle acquisizioni dell'io - soprattutto quando configurate come certezze indubitabili - gli eventi sincronistici, aperture su probabilismi indeterministici, sono sovversivamente acausali, psicofisici e creativi. Difficilmente esprimibili in statistiche, gli eventi sincronistici sono irregolari e sporadici, compaiono inattesi. Su questo punto la concezione junghiana, sostenuta da osservazioni di carattere empirico, si differenzia dalla proposta leibniziana della "armonia prestabilita", tendente a postulare la generalità e regolarità dei fenomeni sincronistici. Per Jung (1952) essi rimangono coincidenze rare, inconsuete e per ciò stesso dirompenti: un caso particolare, come dice in accordo con Pauli, di un più generale *ordinamento acausale*. In natura esisterebbe, a giudizio dei due studiosi, una sorta di legge o ordinamento acausale, cui farebbero capo, in fisica, i cosiddetti dati *a priori* non spiegabili causalmente ma solo asseribili - il tempo di dimezzamento radioattivo, il paradosso Einstein-Podolsky-Rosen, la radiazione fossile agli albori dell'universo, la duplicità dei mesoni - e in ambito psichico, in primo piano, le proprietà intrinseche dei numeri interi naturali. È un ordine che si riferisce all'insieme degli "a priori", per il quale non può esistere argomento di causa-effetto e che, pur nella sua specificità, nel suo evadere dalla logica della causalità, rappresenta un assetto regolare, generalmente costatabile, valido ovunque e in ogni momento osservabile (von Franz, 1988). Per gli eventi sincronistici, caso particolare di questo più generale coordinamento, non è così. Anch'essi di natura acausale, accadono in modo saltuario ed eccentrico, non predicibile. Elettivamente, dunque - oltre che per la loro identità anche per la loro fenomenologia - essi sarebbero capaci di portare eccezionalità e alterità sul tavolo degli accomodamenti abituali, incarnando quegli aspetti di indeterminazione e irregolarità, di compensazione e compenetrazione, che avvicinano la lezione junghiana ai modelli della fisica quantistica.

«Preparato dall'anima platonica, la cui unica aspirazione era quella di liberarsi dal corpo e dal mondo, l'*ego cogito* di Cartesio è ciò che resta di un'astrazione preliminare che prescinde da tutto ciò che è corporeo e mondano; è un io decorporeizzato e demondizzato, nelle cui funzioni razionali è il senso del mondo e dei corpi che lo abitano», commenta Galimberti (1987, p. 69). La fisica quantistica destabilizza e fa retrocedere

queste categorie quando introduce nuovi approdi: arbitrarietà, indeterminazione, possibilità, relatività, *entanglement*, sovrapposizione. E tornando al gioco di opposizioni prefigurato all'inizio, sembra di poter dire che se l'impostazione cartesiana appare più alessitimica – o, per ribaltamento, se i soggetti alessitimici sembrano funzionare applicando schemi cartesiani, che lavorano all'insegna della separatezza, dell'astrazione e dell'estraniamento - i modelli della fisica moderna, e con essi gli sviluppi psicologici elaborati da Jung, sembrano procedere in senso probabilistico, rizomatico e riverberante, ossia aperti verso le ambivalenze che la sincronicità avvera.

2. Una scossa a voltaggio psicoide

Affermare che gli eventi sincronistici sono sovversivamente acausali, psicofisici e creativi ci induce a immaginarli come una sorta di *scossa a voltaggio psicoide*, qualcosa che tende a propagarsi, dirompente, a tutto il sistema della personalità.

Gli archetipi trovano espressione immaginale nelle comunicazioni oniriche e attraverso altri canali, in particolare quando nella vita dell'individuo si pone con intensità il problema corrispondente al contenuto di quelle immagini. Diversamente dalle soluzioni strutturaliste di autori come Lévi-Strauss e Durand, Jung considera gli archetipi sostanzialmente indistinti, definibili solo in maniera approssimativa. Per lui è centrale la loro contaminazione reciproca, che von Franz amplifica così: gli archetipi «non sono particelle separate, come un tempo s'immaginava fossero gli elettroni (...) sono come una nuvola sporca (...). Gli archetipi non nuotano nell'inconscio collettivo come pezzi di pane nella minestra, ma sono la minestra stessa in ogni luogo, appaiono sempre in combinazioni specifiche» (1988, p. 9). Jung (1952) peraltro insiste su un motivo di indistinzione e reciproca trasgressività quando ritiene tutti gli archetipi radicati in quella dimensione che chiama *psicoide*, in cui materia e psiche non sarebbero ancora separate.

Con il termine *psicoide* Jung intende l'assolutamente ignoto, l'ignoto in sé, «quell'area della psiche in cui la psiche stessa sembra mescolarsi con manifestazioni materiali» (von Franz, 1988, p. 6). Retto da un generale ordinamento acausale, da una legge analogica che compenetra ambiti tradizionalmente disgiunti e si riverbera in tutto l'esistente, lo psicoide ha fatto pensare Jung e Pauli a una psiche che in qualche modo tocca la materia e viceversa a una materia con una «psiche latente» (Cantalupi e Santarcangelo, 2014). È il mondo che si esprime in chiave monodica e omofona, prima di aprirsi a variazioni polifoniche e semantiche. Sono il dentro e il fuori riuniti, che si confondono. È la ripresa dell'antica idea di *unus mundus*, condizione ontologicamente anteriore alla separazione degli opposti e alla messa al bando dell'ambivalenza.

Nei fenomeni di sincronicità, sostenuti da fattori psicoidi, «sembra esistere una conoscenza a priori, non spiegabile con argomenti causali, di una situazione di fatto che non poteva essere nota in quel determinato momento» (Jung, 1952, p. 477). Sperimentiamo, proprio in quegli eventi transpersonali, un ordine significativo, inerente le profondità della psiche, come sorta di «disposizione teleologica» (Etter, 2015, p. 129). In altri termini, appare plausibile che l'impenetrabile fondo psicoide, che orchestra l'emergere di eventi sincronistici, operi, nella spontanea produzione di messaggi, una forma di oscura selettività a valenza equilibratrice, capace di valicare i fossati che rendono impraticabili le vie d'accesso tra la coscienza e l'inconscio. In chiave tipologica, si tratta di *scosse* in grado di propagarsi alle *funzioni* più arcaiche e di destabilizzare quelle dominanti. Se adattiamo il discorso al funzionamento tipico dei soggetti alessitimici, esse sono tali da favorire un *sentire* non disciplinabile in astrazioni, una *conoscenza* non concettuale bensì incarnata.

3. Sincronicità e archetipo del Sé

A partire da queste considerazioni possiamo introdurre l'idea junghiana del *Sé*, precisatasi anche grazie al lungo sodalizio con Pauli e alle sollecitazioni che ne derivarono. Per Jung il *Sé* è il «centro potenziale dello psichico attorno al quale l'Io ruota» (Tagliagambe e Malinconico, 2011, p. 13). A suo modo di vedere, tuttavia, non è soltanto il centro ma l'intero perimetro che abbraccia coscienza e inconscio insieme. È nucleo, margine ed estensione di questa totalità, laddove l'Io campeggia nel mezzo della coscienza. Sempre più spesso, in proposito, soprattutto dopo le notevoli argomentazioni di Neumann ed Edinger, si tende a parlare di *Asse Io-Sé*, due istanze in costante interazione. Jung stesso traccia un ponte tra Io e Sé quando scrive: «L'Io sta al Sé come il *patiens* all'*agens*, o come l'oggetto al soggetto, perché i fattori determinanti provenienti dal Sé circondano l'Io e perciò lo sovrastano. Come l'inconscio, il Sé è l'esistente a priori dal

quale promana l'Io. Esso preforma, per così dire, l'Io. Non io creo me stesso, ma piuttosto io accado a me stesso» (1942-1954, p. 249). L'Io distingue e decide, privilegia una logica dirimente, è monodirezionale, persegue il principio di non contraddizione e quello del terzo escluso, ha tra i suoi strumenti il concetto e il giudizio, formula discorsi direttivi e consequenziali. Il Sé non distingue, procede secondo una logica componente, tiene uniti gli opposti, è ricorsivo e apre a visioni globali, ha tra i suoi caratteri e dispositivi la tensione e il simbolo, dà vita a percorsi dendritici e polidimensionali. Come Trevi ricorda: «l'Io traccia un breve segmento di retta nell'apparente groviglio del Sé, che è invece ordinato, ma così complesso da non potersi descrivere» (1988, p. 111).

Il Sé ha per Jung natura sovraordinata: è unità tendenziale, spazio virtuale, riunificazione paradossale.⁵ Fordham (1978) ne sottolinea gli aspetti basilari e arcaici: il Sé come condizione monadica, primitiva, elementare, psicosomatica, scarsamente differenziata, nella cui struttura prevale la fusionalità. È da questo ordinamento semplice, secondo l'autore inglese, che traggono origine – tramite la *de-integrazione* - ordini sempre più complessi. Così potremmo considerare «la relazione tra il Sé originario di Fordham e il Sé di Jung analoga a quella esistente tra la prima cellula fecondata e il futuro organismo vivente, composto da innumerevoli cellule e dotato di numerose funzioni» (Gordon, 1993, p. 113). Sostanzialmente, al di là dei differenti rilievi, ciò cui Jung e Fordham si riferiscono è quanto accade lungo l'estensione che dal sottofondo psicoide - pura potenzialità, in cui materia e psiche, soggetto e oggetto, interno ed esterno si confondono - progressivamente conduce alla definizione di contenuti psichici rappresentabili dalla coscienza. Così compendia Gordon: «Se, come ho ipotizzato, consideriamo gli archetipi frammenti del Sé, è naturale che la loro funzione sia quella di mediare verso la coscienza l'esperienza dello psicoide» (*Ibidem*, p. 348). Nei soggetti alessitimici verrebbe così a delinarsi il portato al contempo spaesante e vitalizzante dei fenomeni di sincronicità: un tentativo di soccorso scaturito dalle profondità del Sé, una sfida alle stereotipie *dis-animanti*, una sorta di ossigenazione per i movimenti connettivi.

4. Originaria intimità tra psiche e materia

Quanto detto in merito alla dimensione psicoide e alle profondità del Sé invita a un'ulteriore messa a fuoco: gli eventi sincronistici esprimono una perturbante esigenza di pienezza, che parla il linguaggio di originarie intimità tra psiche e materia. Per Jung (1947-1954) psiche e materia sussistono quali dimensioni concepibili in continuità. Non solo, esse presenterebbero un'intrinseca reciprocità, «così che la psiche risulterebbe essere materia inestesa e la materia psiche estesa» (Vitolo, 1992, p. IX).

Con l'aiuto della teoria della sincronicità siamo introdotti in un mondo in cui psiche e materia si incontrano e si compenetrano. La relativizzazione dei modelli dualistici fa intravedere la fondata unitarietà di quanto nello spazio fenomenico appare molteplice. Lo sguardo giunge a sfiorare quella dimensione psicoide che tutto permea e nella quale prenderebbero forma eventi di confine. In altri termini: «I fenomeni sincronistici sembrano essere l'aspetto più manifestamente *quanto-psicoide* di una più generale tendenza insita nella natura e nella psiche a unire e non a dividere, una sorta di perenne *et-et* al posto del dia-bolico *aut-aut*» (Cantalupi e Santarcangelo, 2014, p. 130).

Di segno opposto paiono i funzionamenti alessitimici. Se volessimo, tenendo a mente la lezione di Bateson (1972), tradurli in senso epistemologico - ossia scorgervi l'esistenza, naturalmente impersonata in via implicita e automatica, di premesse e teorie della conoscenza - probabilmente penseremmo a movimenti scissori e di reciproca esclusione del tipo *aut-aut*. Giocando a ipotizzare una sorta di affiliazione - pur con torsioni ed estremizzazioni patologiche - potremmo immaginare i soggetti alessitimici vicini a incarnare quella corrente che da Cartesio, con la separazione di *res cogitans* e *res extensa*, passando per Galileo, con i suoi accenti su misurabilità e ripetitività, attraverso Newton, con gli assiomi della fisica classica, giunge fino al Positivismo, il quale in ambito medico si esprime in modelli deterministici e riduzionistici legati all'idea del corpo macchina, scomponibile, misurabile e standardizzabile.

Nel vissuto alessitimico si incontrano approcci concretistici e devitalizzanti che conducono, con livelli diversi di intensità, alla percezione dell'intero corpo come *oggetto morto* o *feticcio*, e spesso esitano in

5. Jung scrive: «Questo 'qualcosa' ci è estraneo eppure vicinissimo, coincide con noi eppure non è da noi conoscibile, è un centro virtuale di costituzione talmente misteriosa che può esigere tutto, la parentela con gli animali e con gli Dei, con i cristalli e con le stelle, senza farci meravigliare e senza suscitare la nostra disapprovazione. Questo qualcosa esige effettivamente tutto ciò, e noi non abbiamo in mano nulla da opporre con qualche diritto a questa richiesta, ed è perfino salutare ascoltar questa voce. Io ho definito questo centro come il Sé» (1928, p. 233).

somatizzazioni persistenti (Broccardo e Defilippi, 2011). A queste tendenze letteralistiche, ristagnanti e asfittiche, gli eventi sincronistici contrappongono aperture analogiche, simboliche e amplificanti, in forza del legame sotterraneo che tiene uniti tutti gli oggetti del mondo.

5. Sincronicità come fonte di obbligazione etica

Gli eventi sincronistici sono *occasioni affettive* di scartamento dalla pura adesione estetica o intellettuale ai contenuti dell'inconscio, e per ciò stesso sono una fonte di obbligazione etica. Al riguardo, è interessante ciò che Jung scrive in riferimento alla sua esperienza clinica:

Accade spesso che il paziente si accontenti, specie se tende all'estetismo, in senso lato, della mera percezione di un sogno o di un'immagine di fantasia. Egli addirittura recalcitra di fronte alla comprensione intellettuale, che gli appare come un oltraggio, un affronto alla sua realtà psichica. Altri premono invece talmente per arrivare a una comprensione concettuale che la loro impazienza li porta a saltare lo stadio del puro accadimento, del fatto. E quando hanno capito, credono di aver fatto abbastanza per la loro realizzazione. L'idea di dover avere anche un rapporto 'sentimentale' con i loro contenuti è per questi pazienti strana, se non assurda. Sia la comprensione intellettuale sia l'estetismo creano una situazione ingannevole, seducente, di liberazione e superiorità, sensazione che minaccia però di frantumarsi non appena interviene il sentimento (1946, p. 282).

Senza negare il valore delle opzioni interpretative o estetizzanti, anch'esse capaci di portare nutrimento alla psiche, Jung pone l'accento su una terza via, quella di un rapporto emozionale con i contenuti immaginali, una via per non eludere gli elementi più propriamente affettivi della relazione con l'inconscio, per riconoscerne i messaggi come fonti di un'obbligazione etica. Se le prime due alternative paiono più alessitimiche, in quanto fissanti, adesive e oggettivanti, la terza dispone a vivere appieno le domande poste dai sogni o da altro materiale emergente, a non sottrarsi alla responsabilità delle scelte, a mantenere in tensione il proprio senso etico. Detto altrimenti: «I pazienti alessitimici non riescono a percorrere adeguatamente le vie di confronto *etico* con le immagini dell'inconscio e, di conseguenza, sono costretti ad aderirvi su un piano intellettuale o estetico. Scopo della terapia sarà quello di riconnetterli con le immagini attraverso il registro emozionale, unica strada per assumersene la responsabilità etica» (Vigna e Favole, 2011, p. 261).

Anche gli eventi sincronistici, come dispacci di incerta decifrazione e quasi mai diplomatici, inviati da ciò che eccede la giurisdizione dell'Io, si intromettono negli svolgimenti ordinari e fanno vacillare ciò che è noto. Così, similmente ad epifanie che da qualche altrove pervengono al cospetto della coscienza, possono ricevere da quest'ultima trattamenti di vario ordine. Possono essere passati al vaglio della sola comprensione intellettuale, contratta nello sforzo di trovare un posto, meglio se accomodato fra concetti chiari e categorie familiari, a quanto sopravviene inatteso. Con il rischio, però, di piegare troppo presto verso una direzione riduttiva e semplificatrice o comunque oltremisura razionalizzante. Altrimenti possono venire intrappolati in una passività contemplativa ed estetizzante, appagata dal serbarsi adesiva all'apparenza delle cose, al profilo percettivo, con l'eventuale deriva che *estetizzante* divenga *an-estetizzante* su un piano più profondo. Possono, infine, senza escludere l'apporto delle prime due vie, entrare in viva partecipazione con l'Io, coinvolgerlo affettivamente, aprire interrogativi etici e richiedere nuove assunzioni di responsabilità. Eluderle equivarrebbe a una forma di devitalizzazione.

Nel gioco di opposti, in cui per alessitimia si intende un difetto di simbolizzazione e per sincronicità una potenziale irruzione del simbolico, è plausibile attendersi che il salto quantico veicolato dai fenomeni sincronistici, se non sopraffatto dal tentativo di spegnimento di una risposta alessitimica, abbia facoltà di muovere sviluppi trasformativi.

6. Eventi sincronistici come oggetti transizionali

Winnicott, nei suoi studi sugli oggetti transizionali, si è a lungo interessato all'origine psicologica della capacità umana di giocare, di entrare in relazione con l'immaginario e la dimensione simbolica, fino a interrogare la nascita della cultura, della religione e dell'arte. Scrive: «Vi è una linea diretta di sviluppo dai fenomeni transizionali al gioco, e dal gioco al gioco condiviso, e da questo alle esperienze culturali» (1971, p. 90). Per Winnicott gli oggetti transizionali sono il primo tentativo di conciliare mondo interno e mondo

esterno, realtà e fantasia. Designano l'area intermedia di esperienza tra soggettivo e oggettivo. Indicano la radice del simbolismo nel tempo. Sono, insieme, dati e creati. Sono l'espressione iniziale della pulsione creativa. Segnalano da subito la necessità, per essere creativi, di fare i conti con il paradosso e la contraddizione.

Già qualche decennio prima Jung (1921) aveva affermato che l'attività creativa dell'immaginazione eleva l'uomo al livello di colui che gioca e che «dal punto di vista psicologico si possono distinguere cinque gruppi principali di fattori istintivi: la fame, la sessualità, l'attività, la riflessione e il fattore creativo» (1937, p. 137).

Gordon, attingendo alle sue appartenenze fordhamiane, tenta di operare una sorta di mediazione tra le idee di Jung e quelle di Winnicott. «Mi pare infatti – scrive - che l'area intermedia dell'illusione, come Winnicott ha definito questa terza area della psiche, sia, nell'adulto sufficientemente maturo, il luogo di elezione delle esperienze archetipiche. Questo ponte, questa terza area, mi sembra essere il crogiuolo dove realtà e fantasia si incontrano, si fondono, si separano, per fondersi poi nuovamente» (Gordon, 1993, p. 131). Siamo legittimati a pensare, aggiunge, che «anche i contenuti archetipici possano svolgere il ruolo di oggetti transizionali. Possiamo ritenere che le forme e i contenuti archetipici, quando non vengono proiettati e non ci identifichiamo con essi, agevolino la formazione dell'area dell'illusione» (*Ibidem*, p. 141).

Date queste premesse, non risulta improprio riconoscere anche ai fenomeni sincronistici, che hanno fondamento archetipico, il ruolo eventuale di oggetti transizionali capaci di stimolare, per il fatto di essere accadimenti al contempo interni ed esterni, quella terza area di cui si diceva. La loro significatività psichica, unitamente alla tangibilità e alla consistenza che gli deriva dal prendere forma nel mondo, ricordano, fatte le debite proporzioni, alcuni commenti di Winnicott sul famoso “pezzo di coperta”. Certo, rispetto a quest'ultimo si tratta di “eventi” imprevedibili, cui manca il carattere della permanenza. Sono circostanze sostanzialmente puntiformi, mentre i processi transizionali accompagnano l'intera traiettoria evolutiva, dal lattante all'adulto. Tuttavia - per le tipicità appena riprese, per il carattere commisto, per la funzione ponte tra Io e inconscio, per la facoltà di accendere nuove esperienze immaginative - appare ammissibile l'accostamento fra sincronicità e fenomeni transizionali, o meglio l'inclusione della prima nell'area di pertinenza dei secondi.

Riflessioni conclusive: alessitimia e sincronicità, il tutto e le sue parti

Secondo Galimberti:

Se nell'identità (questo è questo e non quello) e nella causalità (questo dopo questo e per effetto di questo) riconosciamo i principi su cui si è costruita la coscienza occidentale, nell'ambivalenza (questo è questo ma anche quello) e nella sincronicità (questo insieme a quello) Jung rinviene i profili di ciò che l'Occidente ha ignorato (...). Ambivalenza e sincronicità sono i connotati del simbolo che non conosce l'uni-vocità della ragione perché, come vuole la parola, simbolo è com-posizione (*sym-bállein*) dell'uno e dell'altro insieme. Nel rifiuto di questa composizione Jung scorge un'espressione dell'uni-lateralità della ragione, di quello sguardo che, ostinato, non lascia emergere l'altro aspetto della ‘cosa’, che non è l'irrazionale contrapposto alla ragione, ma ‘l'uno e l'altro insieme’ (1987, p. 189).

In altri termini, la civiltà occidentale, attraverso delimitazioni, definizioni, ripartizioni, si è tradizionalmente regolata sui principi di non contraddizione, di reciproca estraneità, di identità di una cosa con se stessa. Ne è nata una visione dell'universo che, per non essere perturbata, ha costantemente cercato di bandire ambiguità, ambivalenze, ibridazioni e immediatezze.

La sincronicità procura dissesti nel sistema appena ricordato. Induce a concepire gli eventi come partecipi di un tutto, ordinato e disordinato insieme. Rimanda a idee di unione e totalità. Alle esattezze risponde con eccedenze. Dal piano effettuale rilancia a quello potenziale. Parla di compenetrazioni, commistioni, interazioni totali. Si presta a un linguaggio condiviso con gli sviluppi della fisica contemporanea e della meccanica quantistica, soprattutto quando il discorso è scandito da riferimenti come: complessità, diffusione, indeterminazione, sovrapposizione, incertezza ineliminabile. Propugna la validità della tesi secondo cui il tutto è più della somma delle parti.

Su questo punto la psicologia analitica propone diverse sottolineature, a partire dalla definizione del Sé, evocazione di tendenziale completezza e globalità che effonderebbe respiri *ri-animanti* anche attraverso gli eventi sincronistici, a loro volta custodi di rimandi alla totalità. Congiuntamente potremmo nominare la *funzione trascendente*: spinta o processo naturale verso l'integrazione e il rinnovamento, ponte tra conscio e inconscio, tra funzioni superiori e inferiori, addensatore e unificatore di nuove sintesi in costante dinamismo

(Jung, 1957-1958). Alla base vi è la concezione junghiana del simbolo: agente mediatore che, combinando sostanze diverse, consente di sperimentare gli aspetti fecondi e progettuali della contraddizione. Inesauribile dal punto di vista ermeneutico, il simbolo rimane enigma che sfida a essere assunto nella sua inestinguibile paradossalità. Provoca le ragioni disgiuntive e la pratica, pur necessaria, delle differenze logiche. È dispositivo iniziatico all'ambivalenza. Tuttavia, affinché piccole o grandi trasformazioni si compiano, molto continua a dipendere dall'atteggiamento dell'Io, dalla sua disponibilità ad accogliere le rifrangenze simboliche dell'esistenza, invece di rifiutarle, razionalizzarle e svalutarle. Così, per mantenere scambi creativi con la dimensione simbolica, all'Io occorrerebbe una sensibilità *fuzzy* (Kosko, 1993), capace di afferrare ciò che eccede la somma delle parti, di sostare nell'indeterminatezza, svincolandosi dalle logiche dell'estraneità e della separatezza. La via *fuzzy*, la via del chiaroscuro, dello sfumato o sfocato, permette di sciogliere le rigide bivalenze che ammettono due soli valori di verità: bianco o nero, sopra o sotto, tutto o niente. È polivalente e, attraverso l'attribuzione di gradi di appartenenza intermedi, può ospitare forme contraddittorie del tipo A e al contempo non-A, ossia includere l'esistenza di circostanze sensatamente illogiche (Cantalupi e Santarcangelo, 2014). Proprio questa qualità *fuzzy*, difficilmente accessibile ai soggetti alestitimici, riteniamo possa essere vitalizzata dalla comparsa di fenomeni sincronistici, dalle loro allusioni a uno sfondo unificante, in cui il tutto valica la somma delle parti.

A partire dal *Simposio* di Platone e dal relativo mito dell'*Ermafrodito* – secondo cui un tempo gli esseri umani erano in sé totalmente compiuti e autosufficienti, senza distinzione anatomica tra maschi e femmine, fino a che Zeus, invidioso, spezzò in due quegli esseri perfetti consegnandoli alla perenne ricerca della propria metà – si sono succedute diverse proposte teoriche - assai varie per collocazione storica e disciplinare - sul rapporto tra *il tutto* e le sue parti costituenti. La vastità del tema impedisce qualsiasi forma di esaustività, quindi ci limiteremo a citare alcuni riferimenti per noi significativi.

Nel 1972 il fisico Anderson, insignito del premio Nobel pochi anni dopo, scrive su *Science* che sostanzialmente oggi la scienza può “decostruire” la materia fino ai suoi costituenti elementari, ma il processo contrario, di “costruzionismo”, non è detto che funzioni perché, come recita il titolo dell'articolo, *more is different*. Il comportamento di aggregati grandi e complessi di particelle elementari non si spiega nei termini di una semplice estrapolazione delle proprietà di poche particelle. Al contrario – e porta come esempio la struttura di un cristallo, qualitativamente differente dalla somma dei suoi componenti minerali - a ogni livello di complessità compaiono proprietà interamente nuove (Anderson, 1972).

Bateson - con incursioni in vari campi: biologia, ecologia, cibernetica e psicoterapia - sottolinea il ruolo essenziale dell'epistemologia per una lettura coesa del mondo vivente. Impiegando il termine non solo nel senso classico di *teoria della conoscenza* (Dell, 1986), formula un'audace cosmologia biologica che sostiene l'esistenza di un ecosistema planetario dotato delle proprietà della *mente* (Bateson, 1972). Poiché ogni sistema vivente possiede la capacità di decodificare informazioni e decidere, Bateson conclude che è l'epistemologia a connettere tutte le creature e afferma che il conoscere di ogni singolo organismo è «una piccola parte di un più ampio conoscere integrato che tiene unita l'intera biosfera» (1979, p. 122).

In biologia incontriamo poi la teoria dell'*autopoiesi* di Maturana e Varela (1980), riconosciuta come uno dei capisaldi della tradizione teorica delle *scienze della complessità*. Il termine “autopoiesi”, dal greco *autò* (sé) e *pòiesis* (creazione), indica quella che per gli autori è la caratteristica essenziale dei sistemi viventi: il possesso di una struttura organizzata capace di mantenere e rigenerare nel tempo unità e autonomia in risposta alle continue variazioni dell'ambiente circostante, tramite la creazione delle proprie parti costituenti, che a loro volta contribuiscono alla costruzione dell'intero sistema.

Variamo ancora scenario. La meccanica quantistica ha mostrato in quale misura le leggi causali risultino inadeguate quando ci si sposta verso i livelli subatomici. Ha avvicinato la natura infinitesima della materia con il concetto di *quanto*, elemento inafferrabile e bivalente, corpuscolo e onda contemporaneamente. Ha messo in crisi gli assunti di ripetibilità dell'esperimento e di neutralità dello sperimentatore, come se tra lo scienziato e l'oggetto di osservazione si istituisse una compartecipazione. In particolare, attraverso il paradosso dell'*entanglement* (che in italiano potremmo tradurre con *groviglio*), ha reso evidente come due particelle che compongono un sistema, quando vengono separate, rimangono soggette a una correlazione a distanza che agisce in maniera subitanea. In altre parole, qualunque sia il valore di una certa proprietà misurabile assunto da una delle due, questo influenza istantaneamente il corrispondente valore assunto dall'altra, indipendentemente dalla lontananza che le divide. Attraverso il fenomeno dell'*entanglement* si ha quindi a che fare con gli stati delle parti e, nondimeno, con una semantica connettiva, olistica (Tagliagambe e Malinconico, 2011). Pauli, d'altro canto, ci mostra come gli accenti sulla relazione quantitativa delle *parti* oppure sull'aspetto qualitativo e sull'indivisibilità del *tutto* si siano alternati lungo la storia in vari campi, tra i primi l'estetica. Scrive al proposito che questa contrapposizione si può ravvisare in margine alle due note

definizioni del bello: l'una come giusto accordo delle parti, l'altra «come il trasparire dell'eterno splendore dell'«Uno» nei fenomeni materiali» (Pauli, 1952, p. 114).

Dal nostro punto di vista, proprio perché la civiltà occidentale si è progressivamente definita attorno all'imperativo del controllo, con i relativi movimenti tesi a delimitare e ripartire, assumono valore compensatorio visioni più comprensive, più vicine a recuperare le dimensioni di autonomia ed eccedenza costellate dall'insieme, dal *tutto*. Come peraltro sostenuto dalla maggior parte degli autori appena citati, crediamo tuttavia che occorra guardarsi da due opzioni altrettanto semplificatorie: l'alternativa meccanicamente riduzionista, che tende a subordinare l'accesso al tutto e la sua interpretazione, per via ricostruttiva, all'indagine *det-tagliata* delle parti, intese come luoghi privilegiati di osservazione; l'alternativa entusiasticamente olistica, praticata da una certa cultura New Age - e non solo - che, a scapito delle parti, delle differenze, consegna ogni soluzione a totalità sempre sincronizzate e provvidenziali. In altri termini, riteniamo siano da privilegiare letture circolari, dinamiche, passibili di traduzioni continue, in cui la sfida della complessità (Bocchi e Ceruti, 1985) consiste nel tentativo di comprendere i fenomeni andando dalle parti al tutto e dal tutto alle parti. Un referente prezioso, proprio per mantenere viva la circolarità di sguardo appena accennata, risiede nel concetto di *complementarità*, introdotto in fisica da Bohr e importabile in psicologia, come suggerito da Jung e Pauli, per descrivere la relazione tra conscio e inconscio, tra Io e Sé, tra paziente e terapeuta. Analogamente, a nostro parere, i due costrutti di riferimento - alestitimia e sincronicità - vanno colti in assetto complementare, dialettico, di necessitante reciprocità. L'alestitimia, che con varia intensità scissoria inclina verso la partizione, in assenza di emergenze sincronistiche avrebbe più agio a cronicizzarsi in ipovedenze o addirittura cecità per ciò che sconfinava dal campo focale. Viceversa, la costante esposizione a bagliori sincronistici, in assenza di limitazioni o fissaggi, condurrebbe a esiti non meno accecati.

Proponiamo infine un breve commento dedicato alla clinica. Quella ispirata agli insegnamenti junghiani è una prassi terapeutica refrattaria agli schematismi (Jung, 1945), non tanto assorbita nella ricerca delle cause quanto incline a interrogare il senso di ciò che affiora, vocata a rispettare l'individualità del paziente, attenta alle dinamiche che coinvolgono la coppia analitica nel qui ed ora (Jung, 1946). Volendo caratterizzare in modo forte le posizioni, è sostenibile che se per Freud *analisi* vuol dire, quasi in senso chimico, *scomposizione* della realtà psichica nei suoi elementi costitutivi, per Jung significa soprattutto *relazione* tra due individui, mescolanza di due composti chimici. Nel rispetto dei tempi e dei ritmi del paziente, con Knox (2011) potremmo dire che, in quanto terapeuti, occorre essere disponibili a ospitare qualcosa del paziente dentro di noi e anche ad agirlo, se ciò conduce a una risposta vitale, a un'opportunità di vicinanza con il suo funzionamento inconscio. Senza dimenticare, tuttavia, che l'analisi non è unicamente rifornimento parentale mancante e senza trascurare le lusinghe e le insidie legate all'attivazione del solo campo materno, laddove accettazione, immedesimazione, consonanza possono talvolta esitare in immobilismo e svolgere una funzione paralizzante (Vigna, 2013). Va poi evidenziato che, preso atto della summenzionata densità relazionale, Jung non attribuisce all'interpretazione il ruolo di soluzione tecnica esclusiva, e dischiude prospettive cliniche che hanno acquisito crescenti consensi. Dati questi presupposti, diviene vitale ciò che passa - o eventualmente non passa - sui ponti tesi tra psiche e soma, personale e transpersonale, frammento e tutto, Io e Sé. E in tal senso anche gli eventi sincronistici potrebbero assolvere una funzione connettiva, soprattutto se visti come: aperture analogiche radicate nel legame sotterraneo che tiene uniti gli oggetti del mondo, sfide alle stereotipie e salti quantici con facoltà di muovere l'immaginazione.

Per von Franz, la conoscenza che affiora con l'avverarsi di un fenomeno sincronistico «è un evento psichico, un'esperienza, il cui contenuto produce spesso un effetto curativo o distruttivo» (1988, p. 189). E prosegue: «Quando porta guarigione, anche il più gran dolore diviene sopportabile, poiché possiamo scorgere dietro di esso un senso» (*Ibidem*). Solo tenuto conto che l'autrice adombra anche un possibile effetto distruttivo e, riprendendo Jung, sollecita a non saturare di significati sincronistici ogni circostanza approssimativamente misteriosa - anzitutto quando tali letture rispondono a esigenze di ordine assoluto, a preconetti di piena armonia, a bisogni riconciliativi, a visioni acriticamente pacificanti -, possiamo dire: «Sogni ed eventi sincronistici hanno una valenza simbolica e guaritrice» (Cantalupi e Santarcangelo, 2014, p. 127). Solo fatte salve le cautele di cui sopra, possiamo avvicinarci a Hopcke (1998) che, nel riferire la storia di un grave lutto, collega al compiersi di un'esperienza sincronistica la restituzione, almeno parziale, di emozioni andate perdute, la ricomposizione di ricordi e lo stimolo alla ricerca di nuove appartenenze alla vita.

Anche Jung indica la potenziale terapeuticità di quelli che chiama «atti creativi nel tempo», in particolare quando cita il caso della giovane paziente che in sogno aveva ricevuto come dono uno scarabeo d'oro. Sogno raccontato nel corso di una seduta in cui una *Cetonia aurata*, il comune coleottero delle rose, «l'analogia più

prossima a uno scarabeo d'oro che si possa trovare alle nostre latitudini (...) si era sentito spinto a penetrare, contrariamente alle sue abitudini, in una camera buia» (Jung, 1952, p. 467), la stanza d'analisi. Stando al breve racconto di Jung, siamo di fronte a una giovane donna eccezionalmente difficile, refrattaria a vari tentativi di cura, contratta in un sostanziale immobilismo: anche durante l'ultima vicenda analitica non mostra un solo progresso fino al momento del sogno con lo scarabeo. L'educazione rigorosamente improntata a modelli cartesiani, l'atteggiamento razionalistico, i rigidi concretismi e la dura corazza a respingere ogni possibile ammorbidimento delineano una persona quasi inaccessibile. Sembra che Jung stia parlando, verrebbe da tradurre, di una paziente significativamente alessitimica. E la cura di soggetti con una forte componente alessitimica è compito arduo, esposto al fallimento - peraltro in modo abbastanza trasversale rispetto ai quadri sintomatologici e alle relative categorie nosografiche. Si tratta di pazienti che, per le scarse capacità di elaborazione e simbolizzazione, tendono a non entrare in contatto con il senso soggettivo della sofferenza, a non tramutare le emozioni in sentimenti e le pulsioni in desideri.

Proprio a cospetto di una paziente tanto difficile, Jung giudica provvidenziale l'intervento di un fenomeno sincronistico, quell'evento irrazionale che egli non poteva produrre. Ne sottolinea il valore trasformativo, tale da mettere per la prima volta davvero in moto il processo di cura. Cogliamo nel resoconto clinico un chiaro invito a considerare i costrutti di alessitimia e sincronicità come fossero una coppia di opposti, passibili, almeno in alcune circostanze, di generare tensioni creative. Detto altrimenti, appare plausibile che il fondo psicoide da cui promanano gli eventi sincronistici agisca talvolta, nella spontanea produzione di messaggi, una forma di enigmatica attività compensativa. In un recente articolo (Crowther e Schmidt, 2015) sono stati discussi i cosiddetti *stati di grazia* in analisi, una sfera di fenomeni che attiene a esperienze ricevute o rivelate piuttosto che generate dall'Io; eventi che accadono e non sono fatti accadere, contrassegnati da un profondo senso di trasformazione e talora in grado di smuovere protrate *impasse*, di risvegliare la funzione trascendente. Alcune di queste emersioni, misteriose e ineffabili, vengono considerate provenienti dal Sé e tra esse gli autori annoverano le sincronicità.

Mentre rifletteva sul tema di questo articolo, uno di noi ha vissuto un'esperienza che definiremmo chiarificatrice. Puntuale come sempre, arriva in seduta una signora, in analisi ormai da tempo. È una donna razionale e pragmatica, sposata da numerosi anni, piuttosto rigida nella postura e afflitta da ricorrenti somatizzazioni. L'ha condotta in terapia, dopo diversi consulti medici, la persistenza di alcuni sintomi fisici. Non sogna praticamente mai, parla con un tono di voce piatto, monotono, con frequenti ed esasperanti pause. I suoi racconti tendono ad aderire al piano concreto e a soffermarsi sui dettagli, anche quando descrive i numerosi lutti che si sono succeduti in famiglia. Guardando al percorso terapeutico si fatica a cogliere la traccia di qualche, anche minima, trasformazione. Per l'analista giungere a fine seduta significa spesso attraversare potenti vissuti di noia e frustrazione. In sintesi, potremmo dire che si presenta come una paziente con un significativo funzionamento alessitimico.

A proposito di lutti, da circa un mese è deceduto - per infarto miocardico - uno dei fratelli maggiori della paziente. Ne parla a lungo, ma è come se le emozioni non arrivassero. I suoi commenti si rivolgono alle abitudini di vita insalubri del fratello, riprendendo alla lettera le frasi pronunciate dai sanitari che ne hanno constatato il decesso. Essendosi occupata in prima persona degli aspetti pratici legati al funerale, la paziente ricostruisce le scelte fatte come a pesarne l'adeguatezza. Non piange, non si arrabbia, solo in qualche occasione si nota una contrazione diversa del viso. Ma oggi è agitata. L'abbigliamento e l'acconciatura sono meno in ordine del solito. Con gli occhi umidi racconta:

Ieri c'era la messa di trigesima per mio fratello Carlo. C'era molta gente. Noi familiari e parenti eravamo seduti in una parte della navata. L'altra era occupata da un gruppo di suore laiche. Si erano riunite per assistere alla funzione, non so perché proprio quel pomeriggio; non ricordo di averle viste in precedenza. A un certo punto inizio a girarmi insistentemente verso la loro fila di banchi. Sono inquieta. Mi volto in continuazione, perché sento che sta per capitare qualcosa. Eppure tutto è tranquillo. Penso tra me e me: "forse c'è una persona che si sente male". Anzi la vivo come una certezza. Mi giro ancora per verificare di chi si tratti ma non c'è nulla, nessun segno che mi dia conferma. Mio marito fa cenno di calmarmi. La funzione prosegue regolarmente per alcuni minuti e io, pur convinta dell'imminenza di un incidente, smetto di guardarmi attorno. A un certo punto sentiamo un gran tonfo. Una suora laica si è sentita male, improvvisamente. Ha perso i sensi ed è caduta a terra. Le persone a lei vicine prestano i primi soccorsi, la messa viene interrotta, arriva l'ambulanza. Subito cerco di capire cosa sia successo. Fortunatamente il medico ci rassicura. Verremo poi a sapere che non si è trattato di nulla di grave. Però dentro di me qualcosa è accaduto. Inizio a piangere e non riesco a smettere fino al termine della celebrazione. Non smetto neppure a casa. Per la prima volta ho pianto la morte di Carlo".

Non ci siamo domandati se questa coincidenza di uno stato psichico - la carica di attesa e inquietudine - e di un accadimento fisico - il malessere fino alla perdita dei sensi - rientri a pieno titolo nella categoria delle sincronicità; del resto secondo Gordon (1993) le precognizioni, ossia le percezioni di eventi non ancora presenti ma che si compiranno in un futuro più o meno prossimo, fanno parte a pieno titolo di quei fenomeni che hanno stimolato l'interesse di Jung per l'acausalità. Quel che più conta, secondo noi, è la significatività che l'esperienza sembra aver assunto per la paziente. Pare essersi realizzato un parallelismo tra il momentaneo crollo della suora nell'altra fila di banchi e il crollo in lei di una difesa dalle emozioni. Probabilmente vorrà riparlare nelle prossime sedute. Per ora l'accaduto ha agito come una forma di scossa, una apertura verso il suo mondo emozionale. A fine seduta dice: *“Teri era un giorno per Carlo. In fondo io quella suora non la conoscevo e forse non la rivedrò mai. Però quando è caduta hanno iniziato a cadere le lacrime. Non so perché, ma mi sono sentita finalmente più piena”*.

Riassunto

Nel presente lavoro gli autori valorizzano dell'alessitimia il significato di dimensione transnosografica, euristicamente interessante in chiave clinica e capace di funzionare da ponte tra ambiti disciplinari differenti. In ottica junghiana, l'alessitimia può essere descritta come una “perdita dell'Anima”, intesa quest'ultima quale funzione che pone l'Io in relazione con le componenti immaginative, emozionali e somatiche. Se la terapia dell'alessitimia si presta a essere considerata come un tentativo di ricomporre progressivamente le disconnessioni generatesi fra psiche e soma, è stimolante chiedersi quale ruolo potrebbe assolvere la comparsa di fenomeni sincronistici. Questi, acasuali, psicofisici, destabilizzanti e affettivamente intensi, si pongono agli antipodi rispetto alle unilateralità del funzionamento alessitimico. Gli autori suggeriscono la possibilità di vedere nei costrutti di alessitimia e sincronicità una coppia di opposti.

Parole chiave: *alessitimia, sincronicità, acausalità, psicoide, Sé, oggetto transizionale*

Summary, Alexithymia and Synchronicity. A pair of opposites on the Ego-Self Axis

The authors discuss the transnosographic meaning of alexithymia, which is heuristically interesting in the clinical setting and capable of bridging different disciplinary approaches. From the Jungian perspective, alexithymia can be described as a “loss of Anima”, the latter being the function that relates the Ego to the imaginative, emotional and somatic components. While alexithymia therapy can be seen as an attempt to progressively mend the disconnections that arise between psyche and soma, it can also be illuminating to ask what function may be fulfilled by the appearance of synchronistic events. Such events, acausal, psychophysical, destabilizing and affectively intense, are in sharp contrast with the unilateral nature of alexithymic function. Accordingly, the authors suggest that the constructs of alexithymia and synchronicity can be regarded as a pair of opposites.

Key words: *alexithymia, synchronicity, acausality, psychoid, Self, transitional object*

Bibliografia

- Anderson P.W. (1972). More is different. *Science - New Series*, 177 (4047): 393-396.
- Bateson G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine (trad. it.: *Verso un'ecologia della mente*. Milano: Adelphi, 1976).
- Bateson G. (1979). *Mind and Nature, a necessary unity*. New York: Dutton (trad. it.: *Mente e Natura, un'unità necessaria*. Milano: Adelphi, 1984).
- Bocchi G., Ceruti M., a cura di (1985). *La sfida della complessità*. Milano: Feltrinelli.
- Broccardo S., Defilippi A. (2011). Corpo dimenticato, corpo morto. Strategia feticistica, sindrome borderline e alessitimia. In: Vigna F. e Favole A., a cura di, *Riconessioni. Dall'alessitimia all'anima*. Bergamo: Moretti&Vitali.
- Campanile A. (1974). *Gli asparagi e l'immortalità dell'anima*. Milano: Rizzoli.
- Cantalupi T., Santarcangelo D. (2014). *Psiche e realtà*. Milano: Tecniche Nuove.
- Crowther C., Schmidt M. (2015). States of grace: Eureka moments and the recognition of the unthought known. *Journal of Analytical Psychology*, 60: 54-74.
- Dell P.F. (1986). Bateson e Maturana: verso una fondazione biologica delle scienze sociali. *Terapia familiare*, 21: 35-60.
- Desoille R. (1961). *Théorie et pratique du rêve éveillé dirigé*. Genève: Mont Blanc (trad. it.: *Teoria e pratica del sogno da svegli guidato*. Roma: Astrolabio, 1974).
- Etter H.F. (2015). La sincronicità e l'“essere dotato di senso”. *L'Ombra*, 5: 118-130.
- Fonagy P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. USA: Other Press (trad. it.: *Psicoanalisi e teoria dell'attaccamento*. Milano: Raffaello Cortina, 2002).
- Fordham M. (1978). *Jungian Psychotherapy*. New York: John Wiley & Sons (trad. it.: *La psicoterapia junghiana*. Roma: Astrolabio, 1981).
- Franz M.-L. von (1988). *Psyche und Materie*. Einsiedeln: Daimon Verlag (trad. it.: *Psiche e materia*. Torino: Bollati Boringhieri, 1992).

- Galimberti U. (1987). *Gli equivoci dell'anima*. Milano: Feltrinelli, 2009.
- Gordon R. (1993). *Bridges: Methaphor for Psychic Processes*. London: Karmac Books (trad. it.: *Il ponte: una metafora dei processi psichici*. Torino: Bollati Boringhieri, 2003).
- Hopcke R.H. (1998). *There are No Accidents: Synchronicity and the Stories of Our Lives*. New York: Riverhead Books (trad. it.: *Nulla succede per caso. Le coincidenze che cambiano la nostra vita*. Milano: Mondadori, 2003).
- Jung C.G. (1908-1914). Der Inhalt der Psychose (trad. it. Il contenuto della psicosi. In: *Opere*, vol. 3. Torino: Bollati Boringhieri, 1971).
- Jung C.G. (1916-1917). Prefaces to *Collected Papers on Analytical Psychology* (trad. it. Prefazioni ai *Collected Papers on Analytical Psychology*. In: *Opere*, vol. 4. Torino: Bollati Boringhieri, 1973).
- Jung C.G. (1921). Psychologische Typen (trad. it. Tipi psicologici. In: *Opere*, vol. 6. Torino: Bollati Boringhieri, 1969).
- Jung C.G. (1928). Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten (trad. it. L'io e l'inconscio. In: *Opere*, vol. 7. Torino: Bollati Boringhieri, 1983).
- Jung C.G. (1929). Ziele der Psychotherapie (trad. it. Scopi della psicoterapia. In: *Opere*, vol. 16. Torino: Bollati Boringhieri, 1981).
- Jung C.G. (1930). Zum Gedächtnis Richard Wilhelm (trad. it. Necrologio di Richard Wilhelm. In: *Opere*, vol. 13. Torino: Bollati Boringhieri, 1988).
- Jung C.G. (1931). Psychologische Typologie (trad. it. Tipologia psicologica. In: *Opere*, vol. 6. Torino: Bollati Boringhieri, 1969).
- Jung C.G. (1934). Allgemeines zur Komplextheorie (trad. it. Considerazioni generali sulla teoria dei complessi. In: *Opere*, vol. 8. Torino: Bollati Boringhieri, 1976).
- Jung C.G. (1935). Grundsätzliches zur praktischen Psychotherapie (trad. it. Principi di psicoterapia pratica. In: *Opere*, vol. 16. Torino: Bollati Boringhieri, 1981).
- Jung C.G. (1936-1954). Über den Archetypus mit besonderer Berücksichtigung des Anima-begriffes (trad. it. Sull'archetipo, con particolare riguardo al concetto di Anima. In: *Opere*, vol. 9/1. Torino: Bollati Boringhieri, 1980).
- Jung C.G. (1937). Psychological Factors Determining Human Behaviour (trad. it. Determinanti psicologiche del comportamento umano. In: *Opere*, vol. 8. Torino: Bollati Boringhieri, 1976).
- Jung C.G. (1942-1954). Das Wandlungssymbol in der Messe (trad. it. Il simbolo della trasformazione nella messa. In: *Opere*, vol. 11. Torino: Bollati Boringhieri, 1979).
- Jung C.G. (1945). Medizin und Psychotherapie (trad. it. Medicina e psicoterapia. In: *Opere*, vol. 16. Torino: Bollati Boringhieri, 1981).
- Jung C.G. (1946). Die Psychologie der Übertragung (trad. it. La psicologia della traslazione. In: *Opere*, vol. 16. Torino: Bollati Boringhieri, 1981).
- Jung C.G. (1947-1954). Theoretische Überlegungen zum Wesen des Psychischen (trad. it. Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche. In: *Opere*, vol. 8. Torino: Bollati Boringhieri, 1976).
- Jung C.G. (1952). Synchronizität als ein Prinzip akausaler Zusammenhänge (trad. it. La sincronicità come principio di nessi acasali. In: *Opere*, vol. 8. Torino: Bollati Boringhieri, 1976).
- Jung C.G. (1955-1956). Mysterium coniunctionis (trad. it. Mysterium coniunctionis. In: *Opere*, vol. 14. Torino: Bollati Boringhieri, 1989-1990).
- Jung C.G. (1957-1958). Die transzendente Funktion (trad. it. La funzione trascendente. In: *Opere*, vol. 8. Torino: Bollati Boringhieri, 1976).
- Knox J. (2011). *Self-Agency in psychotherapy. Attachment, Autonomy and Intimacy*. London: Norton&Company.
- Kosko B. (1993). *Fuzzy Thinking. The New Science of Fuzzy Logic*. New York: Hyperion (trad. it.: *Il fuzzy-pensiero. Teoria e applicazioni della logica fuzzy*. Milano: Baldini & Castoldi, 1995).
- Marozza M.I. (2000). L'altro ritrovato. L'empatia come fondamento empirico dell'interpretazione. In: La Forgia M. e Marozza M.I., *L'altro e la sua mente*. Roma: Giovanni Fioriti.
- Maturana H.R., Varela F.J. (1980). *Autopoiesis and cognition: the realization of the living*. Boston: Reidel.
- Pauli W. (1952). Der Einfluss archetypischer Vorstellungen auf die Bildung naturwissenschaftlichen Theorien bei Kepler. In: Jung C.G. e Pauli W., *Natureerklärung und Psyche*. Zürich: Rascher Verlag (trad. it. L'influsso delle immagini archetipiche sulla formazione delle teorie scientifiche di Keplero. In: Pauli W., *Psiche e natura*. Milano: Adelphi, 2006).
- Porcelli P. (2005). *Updates sul concetto di alexithymia*. (testo disponibile al sito: <http://www.psychomedia.it/pm/answer/psychosoma/porcelli-alex-2005.htm>, consultato il 16/02/2015).
- Porcelli P., Todarello O. (2005). Il gruppo di Toronto e la ricerca sull'alessitimia. In: Caretti V. e La Barbera D., a cura di, *Alessitimia*. Roma: Astrolabio.
- Schaffer C.E. (1993). *The role of adult attachment in the experience and regulation of affect*. Tale University: doctoral dissertation.
- Tagliagambe S., Malinconico A. (2011). *Pauli e Jung. Un confronto su materia e psiche*. Milano: Raffaello Cortina.
- Trevi M. (1988). *L'altra lettura di Jung*. Milano: Raffaello Cortina.
- Vigna F. (2010). Mystice vedere. In: Vigna F., a cura di, *Jung e le immagini*. Bergamo: Moretti&Vitali.
- Vigna F. (2013). Malattie della cura. *L'Ombra*, 2: 9-36.
- Vigna F. (2014). Non posso credere che Dio giochi a dadi. In: Cantalupi T. e Santarcangelo D., *Psiche e realtà*. Milano: Tecniche Nuove.
- Vigna F., Favole A., a cura di (2011). *Riconessioni. Dall'alessitimia all'anima*. Bergamo: Moretti&Vitali.
- Vitolo A. (1992). Introduzione. In: Franz M.-L. von, *Psiche e materia*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Winnicott D.W. (1971). *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications (trad. it.: *Gioco e realtà*. Roma: Armando Editore, 2006).