

La Coppia Complementare

articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

Il termine complementare non va confuso con quello di completamento: tutte le coppie sono formate da due individualità che assieme si completano, ossia che si fanno carico l'uno delle incompiutezza dell'altro. Con il termine di coppia complementare si intende invece il fatto che **l'attribuzione dei ruoli nella coppia è rigida** ed attuata in modo che uno dei membri si trovi sempre in una certa **posizione up** ("di vantaggio", "su", "in alto"), mentre l'altro sempre in **posizione down** ("di svantaggio", etc.).

Vantaggio e svantaggio comunque vanno intesi come termini puramente convenzionali, poiché non è raro che il partner in posizione down possa avere più vantaggi e potere decisionale dell'altro che sta in posizione apparentemente up!

Questo tipo di coppia si costituisce sulla base dell'incontro di due persone che presentano ciascuna una **scissione nei confronti di un aspetto di sé ritenuto indesiderabile, inaccettabile o irraggiungibile**. Questa parte di sé viene rimossa e negata. Una personalità così rigidamente strutturata avrà la tendenza ad innamorarsi di un'altra che manifesterà proprio quella parte (non necessariamente così evidente nel primo periodo di conoscenza reciproca), quel ruolo, da cui il soggetto ha sempre cercato di prendere le distanze.

Perché avviene questo? La risposta sta nel fatto che reprimere una parte del proprio sé è un'operazione dispendiosa in termini di economia psichica e la spinta inconscia evolutiva ed autoriparativa della psiche porterà la persona a cercare di **riprendere contatto con la parte negata** rendendo inutile il lavoro di rimozione e liberando energia mentale che può essere investita in attività più vitali.

Un esempio tipico di coppia complementare in cui sono evidenti questi processi mentali è quella dell' "uomo che non deve chiedere mai" e della "donna-bambina fragile e dipendente": il primo è un individuo molto autonomo che, sulla base delle sue esperienze infantili, ha ritenuto che la dipendenza, la debolezza e l'emotività siano condizioni deprecabili e quindi fa di tutto per apparire forte ed incrollabile.

Questi uomini (ma potrebbe essere anche a parti inverse!) si angosciano e vanno in collera quando percepiscono in sé segni di debolezza emotiva e bisogni di dipendenza affettiva; ma possono tollerare di contattare questi aspetti della vita interiore se li vivono

attraverso un altro con cui hanno una relazione intima: saranno allora ben lieti di avere accanto un partner insicuro, da curare, proteggere, consolare, coccolare, etc.

Prendendosi cura in un'altra persona di quegli aspetti di personalità che non possono accettare in sé, essi se ne riappropriano e vi si conciliano. *In alternativa possono invece criticarli nell'altro, applicandovi lo stesso atteggiamento che fanno con se stessi.* Gli esiti di questi rapporti sono vari: si va da quello più favorevole in cui l'incontro permette ad entrambi di operare un processo di cambiamento interno integrando in sé quella parte complementare che l'altro gli "insegna" ad amare o quantomeno ad accettare; alla situazione opposta di divaricazione massima delle parti complementari che da luogo ad un rapporto irrigidito di continua critica e correzione reciproche.