**Troje do tanga – o ukrytych elementach, które wpływają na nasze związki**

**Czy pieniądze mogą być symbolem władzy w związku? Kiedy psychoterapia zamiast wsparcia staje się narzędziem manipulacji? A pasja rywalem o czas i uwagę partnera? Relacje nie żyją w próżni. O tym jak sprawić, aby "trzecie elementy" nie zaburzały równowagi między partnerami – mówi dr Robert Kowalczyk, seksuolog kliniczny i psychoterapeuta z Uniwersytetu SWPS.**

W niemal każdym związku pojawia się trzeci czynnik, religia, nałóg, osoba, który – często nieświadomie – wpływa na jego dynamikę. Takim elementem może być wspólny kredyt, choroba czy wyobrażenie o pierwszej romantycznej miłości. Może on wzmacniać relację, porządkować jej funkcjonowanie albo wręcz ją destabilizować, niekiedy nawet prowadząc do rozpadu, choć nie zawsze celowo. Pieniądze, terapia czy pasje to tylko niektóre z takich czynników. Mogą one zarówno zbliżać partnerów, jak i wywoływać napięcia. Świadomość ich roli oraz gotowość do rozmowy pozwalają budować związek oparty na dialogu i wzajemnym szacunku.

**Pieniądze – cichy współlokator każdego związku**

Pieniądze pełnią w związkach znacznie więcej ról niż tylko funkcję praktycznego środka płatniczego. To, co umożliwiają – lub czego ich brak uniemożliwia – bezpośrednio wpływa na życie pary. Jak podkreśla dr Robert Kowalczyk, seksuolog kliniczny i psychoterapeuta z Uniwersytetu SWPS pieniądze mogą mieć znaczenie symboliczne. Dla niektórych ich obecność jest wręcz zaproszeniem do relacji, wyrazem stabilności czy sukcesu. W micie romantycznym natomiast pojawia się przekonanie, że o pieniądzach nie powinno się w ogóle rozmawiać. W rzeczywistości rozmowa o finansach jest nie tylko pożądana, ale i konieczna. Unikanie tego tematu prowadzi do napięć oraz nieporozumień, które mogą przybrać formę konfliktów o zupełnie innym podłożu.

Nie można zapominać, że sposób, w jaki traktujemy pieniądze i rozmawiamy o nich w związkach, jest w dużej mierze kształtowany przez kontekst kulturowy. Jak zauważa ekspert, dyskusje finansowe w Polsce mogą różnić się od tych prowadzonych w innych krajach. Styl relacji, model związków oraz społeczne normy wpływają na to, jak partnerzy podchodzą do wspólnego zarządzania budżetem. W niektórych kulturach pieniądze są otwarcie dzielone, w innych partnerzy preferują autonomię finansową.

*Jeżeli nie rozmawiamy o pieniądzach, bazujemy na domysłach, wyobrażeniach i fantazjach, a nie na rzeczywistości. W związku z tym rozmowa o finansach powinna mieć miejsce, bo w przeciwnym razie może to doprowadzić do niechcianych napięć* – mówi dr Robert Kowalczyk.

Ekspert podkreśla, że warto zwrócić uwagę na transparentność – ukrywanie wydatków, zaciąganie kredytów bez wiedzy partnera czy nieprzewidziane obciążenia budżetu często stają się zarzewiem konfliktów. Szczera rozmowa o finansach powinna być traktowana na równi z innymi kluczowymi tematami w związku. Wspólne określanie celów finansowych oraz wzajemne zrozumienie dla indywidualnych potrzeb związanych z wydawaniem i oszczędzaniem pomagają uniknąć nieporozumień.

Pieniądze mogą pełnić funkcję narzędzia władzy. W modelach patriarchalnych mężczyzna, jako główny zarabiający, często zyskiwał przewagę decyzyjną w związku. Dziś, choć modele te stopniowo się zmieniają, wciąż zdarzają się sytuacje, gdy zasoby finansowe stają się formą kontroli. Mogą być również używane do nagradzania lub karania partnera, co może prowadzić do niezdrowej dynamiki w relacji. Nieporozumienia dotyczące pieniędzy mogą przykrywać inne problemy w związku, takie jak walka o dominację.

*Posiadanie zasobów finansowych często daje przewagę – wtedy jedna ze stron zaczyna domagać się uprzywilejowanej pozycji* – zauważa ekspert.

Aby uniknąć takich napięć, kluczowe jest nie tylko otwarte podejście do rozmowy o pieniądzach, ale również gotowość do słuchania i zrozumienia perspektywy partnera. Szacunek dla różnic w podejściu do finansów oraz wspólna praca nad budowaniem strategii zarządzania pieniędzmi stanowią fundament zdrowej relacji.

**Wypaczone wsparcie**

Psychoterapia par pomaga zrozumieć wzorce zachowań, poprawić komunikację i wyposażyć partnerów w narzędzia do radzenia sobie z trudnościami. Jak jednak zauważa ekspert, istnieje ryzyko, że terapeuta stanie się „trzecim elementem” w związku, co zamiast wzmacniać relację, zacznie ją destabilizować.

Choć terapeuta nigdy nie powinien wchodzić w rolę arbitra, może być przez któregoś z partnerów postrzegany jako „sprzymierzeniec” w konflikcie. Zdarza się, że jedna osoba zaczyna powoływać się na opinie terapeuty, wyciągając jego słowa z kontekstu, aby zyskać przewagę w relacji. Czyli wykorzystywać autorytet terapeuty do podbijania swojego zdania. Taki mechanizm prowadzi do budowania dystansu i poczucia osaczenia u drugiej strony.

*Generalnie terapeuta par nie może być ani sędzią, ani przyjacielem w tej relacji. On jest osobą, która wyposaża tę relację w określone kompetencje. Decyzje, co dalej, muszą podejmować sami partnerzy* – zauważa dr Kowalczyk.

Innym niebezpieczeństwem jest uzależnienie komunikacji w związku od osoby terapeuty. Partnerzy, zamiast rozmawiać bezpośrednio, zaczynają traktować terapeutę jako pośrednika. Taki model nie sprzyja budowaniu autentycznej relacji, a może wręcz prowadzić do dalszego zamknięcia emocjonalnego.

Ekspert zwraca uwagę na jeszcze jeden niepokojący schemat, jakim jest coraz częściej spotykane „terapeutyzowanie” się nawzajem. Partnerzy odnoszą się do siebie trochę jak terapeuta i przejmują jego język, pewne narzędzia, ale nie te, ułatwiające komunikację, tylko te które mają terapeutyzować drugą stronę.

Co zrobić, gdy jedna strona chce terapii, a druga się opiera? Jak podkreśla ekspert, nie można nikogo zmusić do udziału w niej. Opór często wynika z obawy przed stronniczością terapeuty lub lękiem, że stanie się on sojusznikiem partnera. Warto spojrzeć na terapię nie jako na długoterminowe zobowiązanie, ale jako narzędzie do krótkoterminowej konsultacji. Okazja, by zweryfikować swoje przekonania i zobaczyć, jak terapia może wyglądać. Kluczowe jest podejście z ciekawością i otwartością – pójście na konsultację nie oznacza od razu głębokiej ingerencji w związek, ale może dostarczyć narzędzi do lepszego porozumienia.

*Ludzie przychodzą do terapeuty w momencie, kiedy cierpią, a dotychczasowe sposoby radzenia sobie nie przyniosły rezultatu. Terapia pomaga spojrzeć na sytuację z nowej perspektywy i daje narzędzia do uporania się z emocjami. Co z tymi narzędziami zrobi para, zależy już wyłącznie od niej samej* – wyjaśnia ekspert.

**Pasje – między samorozwojem a ucieczką**

Zainteresowania i hobby mogą być źródłem osobistego rozwoju, ale czasem stają się przestrzenią ucieczki od problemów w związku. Gdy partner poświęca pasji znacznie więcej uwagi i emocji niż relacji, warto zastanowić się, czy nie jest to sygnał głębszego problemu. Pokonywanie własnych ograniczeń czy zdobywanie kolejnych sukcesów dostarcza gratyfikację, której czasem brakuje w związku. Jeśli relacja nie zapewnia poczucia bezpieczeństwa ani satysfakcji, pasja może stać się formą ucieczki lub sposobem na poszukiwanie uznania, którego nie oferuje druga strona związku.

Partnerzy często odczuwają frustrację, gdy hobby drugiej osoby staje się priorytetem. Sytuacja, w której muszą rywalizować z jej pasją o uwagę, może prowadzić do konfliktów. Jak zauważa ekspert, pretensje dotyczące czasu spędzanego na treningach czy innych aktywnościach często niosą ze sobą ważniejszy komunikat – „za mało czasu spędzasz ze mną.” Ważne jest zrozumienie, że pasja sama w sobie nie musi być wrogiem relacji, o ile partnerzy potrafią otwarcie o niej rozmawiać i negocjować wspólne priorytety. Bywa, że wspólne hobby umacnia więź, choć równie dobrze można świadomie regulować czas przeznaczony na indywidualne zainteresowania.

Sytuacja staje się bardziej złożona, gdy pojawiają się dzieci, co naturalnie wymusza redefinicję dotychczasowych aktywności i ograniczenie ryzykownych działań. Jak zauważa ekspert, wielu rodziców podejmuje świadomą decyzję o zmianie podejścia do pasji, aby zapewnić rodzinie bezpieczeństwo. Fundamentem pozostaje jednak komunikacja – szczera, empatyczna rozmowa o wzajemnych potrzebach, która pozwala budować relację opartą na wsparciu i zrozumieniu, zamiast na wzajemnych żalach i rywalizacji.

Zamiast walczyć z pasjami partnera, lepiej otwarcie komunikować swoje potrzeby. Stwierdzenie "za dużo czasu spędzasz na swoim hobby" często oznacza "czuję się zaniedbany/a". Rozwiązaniem może być uczestniczenie w pasji partnera lub świadome wyznaczenie czasu na indywidualne zainteresowania i wspólnego w relacji.

*Związki funkcjonują w złożonym kontekście, w którym różne „trzecie elementy” – m.in. pieniądze, terapia czy hobby – mogą wpływać na dynamikę relacji. Ważne, by partnerzy byli świadomi tych czynników i otwarcie o nich rozmawiali. Pieniądze symbolizują nie tylko stabilizację, ale też władzę. Psychoterapia powinna wspierać rozwój związku, a nie być orężem w konflikcie. Pasje zaś warto pielęgnować, ale z poszanowaniem czasu i potrzeb drugiej osoby. Fundamentem wszystkiego jest dobra komunikacja – kompetencja, którą można rozwijać oraz doskonalić, wzajemny szacunek i umiejętności negocjowania wspólnych priorytetów* – podkreśla dr Robert Kowalczyk.

Więcej o najważniejszych „trzecich” w związkach można przeczytać w książce “Trzeci element. Co zaburza nasze związki i jak sobie z tym radzić”, w której jej autorzy Robert Kowalczyk i Magdalena Kuszewska rozmawiają z czternaściorgiem wybitnych ekspertów, naukowców i terapeutów o najczęstszych problemach oraz wyzwaniach, z jakimi mierzą się pary.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów – w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.