*PsihoFest* festival je popularizacije psihologije koji organiziraju studenti, profesori, asistenti te prijatelji Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Riječ je popularnoj udruzi koja se razvila iz jednog malog studentskog projekta. Svake dvije godine ovi mladi ljudi organiziraju niz predavanja, radionica, rasprava, okruglih stolova i slično. Festivalu mogu pristupiti djeca, njihovi roditelji, učenici, maturanti, studenti i svi ostali koji žele saznati i naučiti nešto o psihologiji. Jedno od predavanja koje se održalo nosilo je naslov *Ljubav u doba stresa*. Iz perspektive psihologije, utjecaj stresa na različite tipove ljubavnih odnosa, savršeno je objasnila i razradila dr. sc. Jasmina Mehulić.

Na početku predavanja, slušatelji su saznali kako izgleda tijek misli jedne osobe kada se pronađe u neugodnoj situaciji. Kao primjer, prikazana je osoba koja je u zadanom roku morala odraditi neki zadatak. Na primjeru te osobe objašnjeni su psihički procesi koji se odvijaju u njezinoj glavi. U slučaju da osoba procijeni da za problem u kojemu se našla ne postoji rješenje, slijedi stres. U suprotnom, osoba razmišlja o različitim opcijama koje joj mogu pomoći u smirivanju svojeg emocionalnog stanja. U skladu s time, dolazi do ishoda nošenja sa stresom, koji može biti pozitivan ili negativan. Dr. sc. Jasmina Mehulić, pomoću primjera iz svakodnevnog života, objasnila je na koji način različiti postupci nošenja sa stresom mogu utjecati na budućnost pojedinca ili na njegove odnose s drugima. Sukladno temi predavanja, predstavljene su dvije vrste stresa koje pronalazimo u partnerskim odnosima: vanjski stres i unutarnji stres. Bitno je naglasiti da sve o čemu se raspravljalo na predavanju podrazumijeva način funkcioniranja zdravih partnerskih odnosa. Vanjski stres podrazumijeva događaje ili situacije koje remete naše psihofizičko funkcioniranje. Kao primjer su navedene ekonomske poteškoće, zbog kojeg parovi najčešće provode slobodno vrijeme u razgovoru pokušavajući riješiti probleme, umjesto da provedu vrijeme u intimi, družeći se. Time se smanjuje prostor za aktivnosti koje pomažu u napredovanju odnosa. Druga pak vrsta stresa jest ona koju uzrokuje nekompatibilnost ili neslaganje oko vrijednosti i ciljeva, kao što su podjela kućanskih poslova, vođenje djece u vrtić/školu i slično. Psihologinja je zatim istaknula kako je unutarnji stres u partnerskim odnosim u potpunosti uobičajen. Međutim, kada je osoba pod utjecajem vanjskog stresa, on se prelijeva na njezin odnos te će biti teže nositi se s unutarnjim stresom. Nadalje, postavljeno je pitanje uloge tog percipiranog stresa u partnerskim odnosima. Kada percipirani stres djeluje negativno na ponašanje dotične osobe u partnerskom odnosu i na njezinu percepciju partnera, dolazi do mnogih negativnih posljedica za tu osobu i njenog partnera. Osoba će se u takvom slučaju previše usredotočiti na problem koji je kod nje izazvao stres, zbog čega će nesvjesno potisnuti interes za događaje partnerova života, te će manje pokazivati osjećaj poštovanja i topline prema partneru. To su posljedice u ponašanju. Osim što će uslijediti negativni osjećaji kod obaju partnera, stres će utjecati i na percepciju vlastitog partnera. Osoba koja je pod utjecajem stresa bit će usmjerena na negativna ponašanja partnera, zanemarujuću pozitivna. Gospođa Mehulić navela je sljedeći primjer takvog slučaja. Ženu je nakon radnog dana dočekala večera koju je pripremio njezin muž. Međutim, praveći večeru, potrošio je sedam lonaca i zaprljao „pola kuhinje“. Žena je (pod utjecajem stresa) ugledala zaprljanu kuhinju i burno reagirala, ne uviđajući da je plan njezinog muža bio učiniti lijepu gestu za nju. Čovjek pod utjecajem stresa zanemaruje sva pozitivna ponašanja partnera te je potpuno usmjeren na negativna. Na predavanju se govorilo i o raznim drugim posljedicama i osjećajima koje uzrokuje stres u ljubavnim odnosima. Ako osoba svog partnera krene gledati kao više antagonističnog, to može povećati stres dotične osobe, što dovodi do toga da se osoba izgubi u percipiranoj petlji koja smanjuje zadovoljstvo odnosa, kvalitetu njezinog života, subjektivnu dobrobit te doživljaj sreće. „Upravo zbog toga“, istaknula je gospođa Mehulić, „vrlo je važno ugledati što se događa na toj razini ponašanja i percepcije, zato što upravo tu možemo uvesti neke promjene.“

Sljedeće je na red došla tzv. socioemocionalna klima. Predstavljena je kao „odraz obrazaca komunikacije i ponašanja“. Gospođa Mehulić izrazila je simpatiju prema ovom pojmu iz razloga što jako lijepo objašnjava postupke unutar partnerskih odnosa. Sociemocionalna klima ima dvije dimenzije, naklonost i antagonizam. Kombiniranjem ovih dviju dimenzija dobivamo četiri vrste partnerskih odnosa: afilijativni, antagonistični, ambivalentni i turbulentni odnosi. Psihologinja je, u skladu s tim, prikazala rezultate svog istraživanja, koje je ispitivalo korelaciju svakih od triju vrsta odnosa (svakog osim turbulentnog) s depresijom, anksioznosti i stresom. Graf istraživanja pokazao je vrlo zanimljive i logične rezultate koje je psihologinja Mehulić dodatno pojasnila. Publika je također dobila priliku saznati koja je njihova percepcija vlastitih partnera uz pomoć poveznice na kojoj se nalazilo nekoliko pitanja na koja se moglo (anonimno) odgovoriti. Po završetku odgovaranja, osoba bi dobila povratnu informaciju o intenzitetu naklonosti i antagonizma svojeg partnera. Rezultati su prikazani brojem u intervalu od 1 do 7. Osim što je publika imala priliku dobiti informacije o vlastitom odnosu, podijeljena je i informacija o prosječnom rezultatu istraživanja. Gospođa Mehulić pružila je prikaz još jednog psihološkog istraživanja, čiji su rezultati potvrdili učinak stresa na pojedinca, ali i na njegov odnos s partnerom. Nakon što smo prošli kroz procese koje uzrokuje stres, bilo je bitno vratiti se u srž problema te ga pokušati spriječiti. Prezentacija je uključivala demonstraciju načina na koje možemo istrenirati prepoznavanje vlastitih emocija kako bismo ih, po potrebi, mogli spriječiti ili ublažiti. Demonstraciju je popratilo objašnjenje važnosti toga da smo svjesni svih vojih osjećaja, a ne samo neugodnih. Ono što je uistinu bilo najvažnije, a to je kako stres izgleda u ljubavnim odnosima, gospođa Mehulić izvrsno je povezala s primjerima iz svakodnevice. Izdvojila je situacije koje su svima izmamile osmijeh jer su se mogli poistovjetiti s pričom. Pomoću tih prila objasnila je najčešće razloge zbog kojih se partneri izgube u intenzivnim i velikim količinama stresa. Također je ponudila optimalne načine pomoću kojih partneri mogu poboljšati međusobni odnos.

Tema ovog predavanja bliska je velikom broju ljudi te je prijeko potrebna za razumijevanje boljih i zdravijih partnerskih. Predstavljen je put kojim stres prolazi kroz ljudsko tijelo te načini na koje svatko može upravljati samim sobom te utjecati na svoje ponašanje. Prezentacija je potaknula svakog pojedinca među slušateljima na promišljanje te probudila volju i nadu za boljom budućnosti za sebe i svojeg partnera jer su stekli znanje o samima sebi. Dr. sc. Jasmina Mehulić odradila je izvrstan posao i potaknula želju za time da radimo na tome kako bismo postali bolje verzije sebe iz dana u dan.