

Učitel musí být tedy osvobozen od intenzivních stresů, chce-li, aby se mohl v pohodě a klidu věnovat výchově a rozvoji svých žáků.

### **Vliv stresovanosti na výkon učitele**

Krech, Crutchfield a Ballachey (1968, 535), uvádějí, že parta stavbařů, kteří jsou v dobrých přátelských vztazích, objektivně odvedla asi o 3,5 procent více práce než ta skupina, kde přátelské vztahy nejsou.

Dá se předpokládat, že negativní vliv stresujících mezilidských vztahů se projeví ještě výrazněji v těch povoláních, která mají své těžiště v duševní práci a v působení na lidi.

Učitel, který se cítí stresován, nutně odvádí podstatně horší pracovní výkon než jeho nestresovaný kolega.

### **Užitky stresovanosti**

Ač to vypadá paradoxně, někteří učitelé si uvědomují, že i velká subjektivní stresovanost může přinášet určité výhody, např. pro zlepšení sebepoznávání, pro umění rozlišovat věci podstatné od nepodstatných. Následující ukázky tyto názory blíže objasní.

## *Stresovanost a sebepoznání*

Ukázka č. 16 (žena, 57 let)

*„Myslím, že člověk sám sebe nejlépe poznává v různých neobvyklých, komplikovaných a svízelných situacích, pro něž nemá vypracovány žádné stereotypy a v nichž se sám před sebou ukáže v jakési „čisté“ podobě.*

*Člověk víceméně bez vlastního přičinění lépe poznává sám sebe proto, že se přestane starat o výběr vhodných masek a o to, zda role, do nichž se dostává, hraje tak, aby obstál před kritikou diváků, ale žije víc svou jedinou životní rolí s vlastní tváří bez masky. Vidí tak lépe sám na sebe, jaký je skutečně, a ne jakým se chce druhým nebo sobě zdát.“*

## *Eliminování nepodstatného*

Ukázka č. 17 (muž, 48 let)

*„Tělesné bolesti mají, kromě mnoha negativních stránek, také něco pozitivního: volají člověka k sobě samému.*

*Snižuje se tak váha starostí o všechno vnější a umožňuje vidět jak to vnější bývá nedůležité a málo podstatné. Ty drobné starůstky o to vyplnit ten anebo onen „důležitý“ úkol, ty pitomůstky a nicotnosti.*

*Jen málo z vnějších věcí stojí za to, aby si člověk kvůli nim lámal hlavu.“*

## *Změny hodnot vlivem utrpení*

Ukázka č. 18 (muž, 52 let)

*„Mění se hodnoty – nelpí se na světské slávě, prestiži, kariéře.*

*Hodnotou na světě snad největší se začíná jevit láska (agapé).*

*Posláním člověka je zvětšovat lásku. Skutky lásky je třeba konat bez nároků na odměnu, nezištně, nebo alespoň pokud možno nezištně.*

*Je-li „skutečné bytí“ vlastně „oceánem lásky“, pak je cíl dán.“*

*Poznání, že žádná bolest není „absolutní“*

Ukázka č. 19 (žena, 55 let)

*„Mnohem dříve, než jsem si osvojila pojmy stres, stresor aj., měla jsem někdy pocit, že existuje něco jako paralelní nebo náhradní boj proti stresu, který jako by spolu s námi vedl někdo jiný, kdo nás zastoupí, když už sami umdléváme. To „něco“ je snad druh nadhraničního útlumu.*

*I utrpení má své hranice, dostoupí-li k nim, dál nestoupá. Nádobu sil přetéká, ale víc se do ní už nevejde.“*

