

*„Dojrzałość istoty ludzkiej [...] zakłada nie tylko osobisty rozwój, ale także socjalizację.*

*W stanie zdrowia [...] osoba dorosła jest zdolna identyfikować się ze społeczeństwem bez zbyt wielkiego poświęcenia osobistej spontaniczności.”*

*(1965, s. 83; za: Jacobs, 2007, s. 71)*

Zdrowie psychiczne jest pojęciem niejednoznacznym. Jego definicja zależy od przyjętych kryteriów (wewnętrzne mechanizmy i/ lub zachowania) oraz norm (ilościowe, społeczno – kulturowe, teoretyczne). W modelu biomedycznym, który zakłada dualizm człowieka, zdrowie to brak choroby. W modelu holistyczno – funkcjonalnym, przyjmującym przenikanie się sfery fizycznej i psychicznej, jest ono definiowane jako proces równoważenia zasobów i czynników ryzyka. Niezależnie od przyjętej definicji zdrowie psychiczne pozostaje w bliskiej relacji ze szczęściem. Zastanówmy się chwilę nad nim.

Szczęście – ulotny stan, którego pożądamy, do którego dążymy, dla którego jesteśmy w stanie zrezygnować z..., poświęcić..., zniszczyć..., paradoksalnie popaść w nieszczęście? Czy też szczęście jako poznawczo – emocjonalna ocena stopnia realizacji naszych potrzeb, pragnień, celów, wartości? W miarę stabilne poczucie dobrostanu psychicznego? Czym jest, od czego zależy i jaką rolę w naszym życiu pełni szczęście?

Janusz Czapiński – psycholog społeczny, prof. UW pisze, że w większości jesteśmy genetycznie zaprogramowani na poczucie szczęścia. Zewnętrzne okoliczności życiowe mogą jedynie czasowo je zakłócać, ale wewnętrzna wola życia – najgłębsza i najistotniejsza warstwa naszego dobrostanu - nieustannie dąży do samoodradzania pchając nas w kierunku samorealizacji i poczucia spełnienia. Jak wynika ze słów profesora każdy z nas ma atraktor – stan wewnętrznej równowagi, do którego powraca. U większości ten wewnętrzny atraktor jest szczęśliwy. Istota poczucia szczęścia nie zatrzymuje się na stanie rzeczy ale pisze scenariusz szczęśliwego życia, motywuje do działania. Podobnie jak przekonania nie opisują rzeczywistości, która ma nastąpić, ale ją tworzą. Szczęście zatem nie pochodzi z zewnątrz, ale jest w nas. Szczęśliwego odnajdywania wewnętrznych atraktorów pełnych wiary, nadziei, miłości wszystkim nauczycielom, uczniom i ich rodzicom życzy zespół, któremu sprawy zdrowia są szczególnie bliskie.