

A Psychologist's View of Happiness

Die Perspektive einer Psychologin auf das Glücklichein

Margaret S. Lee

Themenschwerpunkt Psychologie und Glücklichein ...

Abstract

Happiness is not a new topic in the study of psychology. Although the field had seemingly turned a blind eye to the positive emotions for about half a century in favor of studying pathology and illness, the study of positive psychology has conducted a plethora of studies focused on happiness and well being since the 1990's. More recently, emerging neuroscience technology has allowed researchers to glimpse at the regions of the brain activated during blissful states. Neuroscientists have taken a greater interest in examining the effects of Buddhist meditation on happy states in the brain and its long lasting effects on brain structure. Buddhist psychology, a centuries old practice aimed at cultivating genuine happiness, has been gaining credibility in the field of psychology due to increasing empirical support on the positive effects of the practices of mindfulness and meditation. The author of this article is not a researcher in this field but writes from a clinical perspective as well as a personal one, after going through a stressful life transition, and finding happiness. In the article, she explores the findings from happiness research, then takes the reader through her own journey into Buddhist practices and her clinical application of the teachings in conducting Dialectic Behavioral Therapy groups, and finally, an integration, culminating in personal happiness.

Zusammenfassung

Glücklichein ist kein neues Thema in der Psychologie. Obwohl die Wissenschaft der Psychologie sich für beinahe ein halbes Jahrhundert den positiven Emotionen anscheinend abgewandt hat um sich dem Studium der Pathologie und Krankheit zu widmen, hat die positive Psychologie seit den 1990er Jahren eine Vielfalt an Studien durchgeführt, die sich mit Glücklichein und Wohlbefinden beschäftigen. Die in letzter Zeit neu entwickelten neurowissenschaftlichen Technologien machen es WissenschaftlerInnen möglich, einen Blick

auf die Gehirnregionen zu werfen, die während des Erleben von Glück aktiviert sind. NeurowissenschaftlerInnen haben zunehmend Interesse daran, die Auswirkungen buddhistischer Meditation auf Glückszustände im Gehirn und deren andauernde Effekte auf die Gehirnstruktur zu untersuchen. Die Jahrhunderte alte Praxis der buddhistischen Psychologie, welche auf wahres Glücklichein abzielt, hat vermehrt an Glaubwürdigkeit in der Psychologie gewonnen, da positive Auswirkungen von Achtsamkeit und Meditation mehrfach empirisch belegt werden konnten. Die Autorin dieses Artikels ist keine Wissenschaftlerin auf diesem Gebiet, sondern schreibt von einem klinischen als auch von einem persönlichen Standpunkt aus, nachdem sie eine stressreiche Zeit in ihrem Leben erlebt und Glück erfahren hat. Sie exploriert Ergebnisse der Glücksforschung, nimmt die LeserInnen mit auf ihre persönliche Reise, zu buddhistischen Übungen und ihre klinische Anwendung der Lehren im Abhalten von dialektischen behavioralen Therapiegruppen. Den Schluss bildet eine Integration und der Höhepunkt, das eigene Glück.

1. Introduction

How often, when psychologists ask clients what they are seeking in therapy, do they state, 'I want to be happy'? Yet how many can define what this means? In America, we claim 'the pursuit of happiness' as an inalienable right. However, the process and achievement of this pursuit tends to be an individual endeavor. How do psychologists define happiness? Is it an emotion or more than that? How does one achieve this state, and once achieved, how does one maintain it? When I was asked to write about happiness, from a psychologist's point of view, I agreed, not as an academician or researcher, but from the standpoint of my clinical practice and a more personal perspective. During the past few years, I have gone through the process of divorce, an experience widely perceived as causing distress and misery. And yet