

УДК 159.923:17.023.34

ББК 88.3:87.742

Г47

Переводчик Ирина Шаргородская

Редактор Алиса Черникова

**Гилберт Д.**

Г47      Спотыкаясь о счастье / Дэниел Гилберт ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 320 с.

ISBN 978-5-9614-4925-9

Люди тратят много сил, энергии и ресурсов, чтобы сделать себя счастливыми в будущем: на десятилетия вступают в ипотеку, мечтая о собственном жилье, берут кредиты под грабительские проценты ради комфорта в отремонтированном доме, делают карьеру, надрываясь на работе, чтобы когда-нибудь заработать на все блага жизни. Но в погоне за будущим мы забываем о том, что можно и нужно быть счастливыми в настоящем.

В своей замечательной и остроумной книге, ставшей для десятков тысяч людей во всем мире настоящим руководством к действию, известный гарвардский психолог Дэниел Гилберт рассказывает о том, почему наши прогнозы о собственном счастье в будущем не совпадают с реальностью. Опираясь на теории и факты из психологии, когнитивной неврологии, философии и поведенческой экономики автор доказывает нам, что счастье нужно создавать в настоящем!

УДК 159.923:17.023.34

ББК 88.3:87.742

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alпина.ru](mailto:lib@alпина.ru).*

© Daniel Gilbert, 2005

© Перевод на русский язык,  
Ирина Шаргородская, 2008

© Издание на русском языке,  
ООО «Издательство Питер», 2008

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2016

ISBN 978-5-9614-4925-9 (рус.)

ISBN 978-1-4000-7742-7 (англ.)

# Оглавление

---

Благодарности автора .....	13
Предисловие .....	15

## Часть I. Предвидение

Глава 1. Путешествие в когда-нибудь .....	23
Удобства предположения .....	25
Обезьяна, заглянувшая в будущее .....	29
Повороты судьбы .....	37
Далее .....	46

## Часть II. Субъективность

Глава 2. Взгляд отсюда .....	51
Танцы об архитектуре .....	53
Еще один проповедник .....	63
Обсуждение счастья .....	70
Далее .....	78
Глава 3. Взгляд внутрь снаружи .....	80
Смущенные и растерянные .....	81
Удобное онемение .....	84
Измеритель счастья .....	89
Далее .....	97

## Часть III. Реализм

Глава 4. В слепом пятне глаза разума . . . . .	103
Маленькая большая голова . . . . .	106
Содержательная голова Оза . . . . .	112
Затруднения с завтрашним днем . . . . .	119
Далее . . . . .	125
Глава 5. Молчание собаки . . . . .	126
Отсутствующие моряки . . . . .	127
На горизонте событий . . . . .	135
Далее . . . . .	140

## Часть IV. Презентизм

Глава 6. Будущее — это сегодня . . . . .	143
Больше того же самого . . . . .	144
Тайное предчувствование . . . . .	150
Далее . . . . .	159
Глава 7. Бомбы времени . . . . .	161
Пространственное мышление . . . . .	162
Отсчет от сейчас . . . . .	169
Почти ничего . . . . .	173
Далее . . . . .	183

## Часть V. Рационализация

Глава 8. Обманчивый рай . . . . .	187
Перестать досаждать людям . . . . .	190
Подгонка фактов . . . . .	198
Далее . . . . .	210
Глава 9. Иммуитет к реальности . . . . .	211
Взгляд вперед на взгляд назад . . . . .	214
Маленькие угрозы . . . . .	220

Объяснения .....	226
Далее .....	232

## Часть VI. Поправимость

Глава 10. Стоит обжечься .....	237
Наименее вероятные случаи .....	238
Все хорошо .....	244
То, чего не было .....	248
Далее .....	254
Глава 11. Живые отчеты о завтрашнем дне .....	255
Суперрепликаторы .....	258
Миф об отпечатках пальцев .....	267
Далее .....	278
Послесловие .....	281
Об авторе .....	287
Примечания .....	289