

ЭНН ЛИНДБЕРГ



Как вернуться к себе  
и жить просто

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Эту книгу хорошо дополняют:

**Медитация для здоровья**  
**Практическое пособие по снятию боли**  
**и снижению стресса**

Видьямала Бурх и Дэнни Пенман

**В поисках счастья**  
**Как получать удовольствие**  
**от жизни каждый день**

Мартин Селигман

**Муза и Чудовище**  
**Как организовать творческий труд**

Яна Франк

ANNE LINDBERGH

# GIFT FROM THE SEA

*Introduction by Reeve Lindbergh*



PANTHEON BOOKS  
NEW YORK

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ЭНН ЛИНДБЕРГ

# ПОДАРОК МОРЯ

*Как вернуться к себе  
и жить просто*

Перевод с английского Александры Кардаш



Издательство «Манн, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 82-312.1  
ББК 83.3(7)-442.3  
Л59

*Издано с разрешения Pantheon Books, an imprint of The Knopf  
Doubleday Group, a division of Random House, LLC.  
На русском языке публикуется впервые*

**Линдберг, Э.**

Л59 Подарок моря. Как вернуться к себе и жить просто / Энн Линдберг; пер. с англ. Александры Кардаш. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 192 с.: ил.

ISBN 978-5-00057-153-8

Каждая женщина играет множество социальных ролей, дома — одни, на работе — другие: мать, жена, дочь, добрая фея, жесткий менеджер или босс. Мы любим эти роли, но внезапно понимаем, что за ними потеряли себя и забыли, чего же хотим на самом деле.

Энн Линдберг была первой женщиной-авиатором в США, женой известного авиатора Чарльза Линдберга, дочерью сенатора Дуайта Морроу — партнера банкира Джона Моргана, популярной писательницей и матерью пятерых детей. Она испытала многое, пережила небывалую славу и горькие потери и однажды, оказавшись наедине с собой на берегу моря, задумалась о том, что по-настоящему важно: о любви и отношениях, единении и творчестве, о сохранении целостности и о том, как найти путь к себе. В результате она написала книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Эта книга о том, как научиться управлять хаосом и повседневной рутинной, не потеряв из виду главное; о том, как, пересмотрев отношения, многочисленные обязательства, предметы, которые нас окружают, и отказавшись от лишнего, освободить место для простоты и наслаждаться каждым прожитым днем.

УДК 82-312.1  
ББК 83.3(7)-442.3

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

**VEGAS LEX**

- © Anne Morrow Lindbergh, 1955, 1975, 1983
- © Jon Lindbergh, Land M. Lindbergh, Scott Morrow Lindbergh, and Reeve Lindbergh, 2003
- © Reeve Lindbergh, предисловие, 2005
- © Перевод на русский язык, издание на русском

## Оглавление

<i>Предисловие</i> .....	9
<i>От автора</i> .....	17
1. <i>Пляж</i> .....	21
2. <i>Волнистый рожок</i> .....	27
3. <i>Лунная ракушка</i> .....	45
4. <i>Морской гребешок</i> .....	73
5. <i>Устрица</i> .....	93
6. <i>Аргонавт</i> .....	109
7. <i>Несколько раковин</i> .....	137
8. <i>Пляж за спиной</i> .....	149
<i>Перечитывая заново</i> .....	159

---

---

## *Предисловие\**

Впервые книга «Подарок моря» вышла в свет пятьдесят лет назад, в 1955 году, и у меня такое чувство, будто с тех пор я читала ее не меньше пятидесяти раз. Я не преувеличиваю. Стыдно признаться, но впервые я открыла эту книгу лет в двадцать, но потом перечитывала по меньшей мере раз в год, а порой и чаще.

Я читала «Подарок моря» вне зависимости от времени года в каждый период моей жизни. И еще ни разу я не усомнилась в актуальности этой книги, в мудрости, которую она несет.

---

\* Предисловие к пятидесятилетию первого издания книги «Подарок моря».

*Подарок моря*



Мама писала это произведение в небольшом домике неподалеку от пляжа острова Каптива, который находится у флоридского побережья Мексиканского залива. Многие интересуются этим домом, но наши друзья из Флориды сказали мне, что он давно разрушен.

Но несмотря на это, недавно я на неделю отправилась на остров Каптива, взяв с собой экземпляр «Подарка моря», который еще в 1955 году мама подписала: «Для Рив». Я отправилась туда не в поисках дома писательницы, но в поисках самой писательницы.

Мама уже нет в живых. И после раздела всего, чем владели предыдущие поколения семьи, между членами поколения нынешнего, после торжественных приемов, посвященных истории семьи, и обнародования откровений, связанных с нашей личной жизнью, многочисленными родственниками, я снова искала ее помощи. Чтобы жить дальше, мне нужна была ее мудрость и ее поддержка. И, как и ожидалось, она не подвела меня.

На какой бы странице вы ни открыли «Подарок моря», вы почувствуете, что автор словно говорит вам: живите и дышите неспешно. Какими бы ни были жизненные обстоятельства, книга помогает успокоиться, дает возможность на время перенестись в другой, безмятежный мир.

Само течение повествования, его ритм, как мне кажется, напоминает легкое неизбежное движение моря. Не знаю, выбрала ли мама такой стиль осознанно или он стал естественным результатом того, что во время написания этой книги она жила на океанском берегу. Как бы то ни было, но, прочитав даже несколько страниц, я расслабляюсь и чувствую себя частью морского течения — еще одним обломком, который плавно раскачивают океанические ритмы Вселенной.

Но эта книга несет в себе не просто умиротворение и призыв к спокойной жизни под ритм морских волн и размеренных слов. За всем этим скрывается невероятная сила.

*Подарок моря*



Каждый раз меня снова и снова поражает эта сила «Подарка моря». Я не помню, чтобы мама была такой сильной, а может, я просто не замечала, принимая это ее свойство как нечто само собой разумеющееся.

Я помню, что она всегда казалась мне маленькой и хрупкой. Я помню ее ум и деликатность. Но когда я перечитываю «Подарок моря», эта иллюзия хрупкости исчезает и мне открывается истина. Как же я могла забыть? Она воспитала пятерых детей после трагической потери в 1932 году своего первенца\*. Она стала первой американкой, получившей лицензию первоклассного летчика-планериста (1930 г.), а также первой женщиной,

---

\* Похищение и убийство Чарльза Линдберга-младшего, сына знаменитых авиаторов Чарльза и Энн Линдберг, — одно из самых громких преступлений XX века. Полторагодовалый ребенок был похищен из родительского дома 1 марта 1932 года, его тело было обнаружено спустя два месяца.  
*Прим. перев.*

награжденной медалью Хаббарда\* (1934 г.). В 1938 году она получила Национальную книжную премию за книгу «Поднимается ветер»\*\*, и на протяжении всей жизни мама оставалась одним из самых популярных и читаемых авторов в стране.

В шестьдесят пять она каталась со мной на лыжах в Вермонте, в семьдесят ходила по маршрутам в швейцарских Альпах, а в семьдесят пять спустилась в кратер вулкана Халеакала на гавайском острове Мауи и провела там ночь со своими детьми и друзьями. Помню, как я вглядывалась в усеянный звездами огромный черный купол ночного неба, когда мама показывала нам навигационный

---

\* Медаль Хаббарда присуждается Национальным географическим обществом США за выдающиеся географические открытия. *Прим. перев.*

\*\* Предисловие к французскому изданию этой книги написал Антуан де Сент-Экзюпери. *Прим. перев.*

*Подарок моря*



звездный круг: Капелла, Кастор, Поллукс, Прокцион и Сириус. Когда-то она — пионер авиации — научилась определять курс в темноте именно по этим звездам...

Но прежде всего «Подарок моря», как мне кажется, позволяет читателям почувствовать необычную свободу. Ее трудно описать, определить словами, но именно эта свобода и есть причина того, что книгу продолжают любить и читать спустя столько лет. Я говорю о свободе, которая исходит из нашего выбора оставаться открытыми перед жизнью, какие бы сюрпризы она нам ни преподносила: горести и радости, триумфы и падения, страдания и покой и, конечно же, постоянные изменения. Такой выбор сделала и моя мама.

Честно размышляя над своей жизнью, пытаясь достигнуть гармонии с самой собой и предпринимая активные действия в ответ на происходящее «здесь и сейчас», мама

## *Предисловие*



15

обрела свободу, какую должны обрести и мы. Она написала «Подарок моря» и открыла новый путь в жизни и себе, и другим. И мне приятно осознавать, что это издание книги позволит пойти по этому пути новому поколению читателей.

Рив Линдберг,  
Сент-Джонсбери,  
март 2005 года

---

---

## *От автора*

Писать эту книгу я начала для себя — чтобы разобраться в собственном мире, в собственной жизни, в личных и деловых отношениях. А поскольку думается мне лучше с карандашом в руках, каким-то совершенно естественным образом я начала записывать свои мысли. Перенесенные на бумагу, они становились яснее, и у меня появилось ощущение, что мой жизненный опыт значительно отличается от опыта других людей. Мне казалось, что далеко не все женщины находятся в поиске новой жизненной модели. Наблюдая со стороны за жизнью других женщин, я думала, что они со всем справляются с удивительной легкостью, гораздо лучше, чем я. С чувством зависти

*Подарок моря*



и восхищения я наблюдала за идеальностью их размеренно текущих дней. Мне казалось, что у них нет проблем и на все свои вопросы они давно нашли ответы. И я решила, что мои рассуждения интересны и полезны исключительно мне самой.

Но по ходу написания книги я много общалась с женщинами разного возраста, обладающими разным жизненным опытом. Среди них были и те, кто стремился к карьере, и прилежные домохозяйки и матери, и те, кому в жизни все давалось легко. И я поняла: мои взгляды вовсе не уникальны.

Да, обстоятельства у всех разные, но многие женщины — и мужчины, кстати, тоже — не раз задавались теми же вопросами, что и я. И хотели найти на них ответы. Даже те, за чьими улыбающимися лицами скрывалось существование, размеренное как часы, зачастую пытались найти другой ритм, стремились

к тому, чтобы жизнь больше соответствовала их потребностям, желали иметь новые, наполненные отношения.

Так постепенно главы этой книги, подпитанные рассуждениями и откровениями самых разных людей, стали чем-то бóльшим, чем просто моей личной историей. В конце концов я решила вернуть людям то, чем они со мной поделились. С чувством искренней благодарности всем тем, кто вместе со мной принимал участие в создании этой книги, я возвращаю этот подарок моря.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

