



ЭМЕРСОН
ЭГГЕРИХ

ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ

КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОЮ
ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ И ОБРЕСТИ
ГАРМОНИЮ В ОТНОШЕНИЯХ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922
ББК 88.5
Э17

Emerson Eggerichs
LOVE AND RESPECT

© 2004 by Emerson Eggerichs.
Published by arrangement with Thomas Nelson,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Эггерих, Эмерсон.

Э17 Любовь и уважение: как научиться понимать свою вторую половину и обрести гармонию в отношениях / Эмерсон Эггерихс ; [перевод с английского Ю. Сашниковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Формула спокойствия. Проверенные психологические техники для комфортной жизни).

ISBN 978-5-04-234181-6

В чем секрет гармоничных отношений в браке?

Основываясь на поведении тысячи пар и тридцатилетних исследованиях, доктор Эмерсон Эггерихс вывел простую формулу счастливой семьи. Главное стремление женщины — быть любимой, а мужчины — чувствовать уважение к себе. Научившись уважать потребности друг друга, мы сможем избавиться от взаимных претензий и обид и научиться настоящей близости.

УДК 159.922
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-234181-6 © Сашникова Ю., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление



Слова признательности	11
Введение. Одной любви недостаточно.....	13

Часть 1. ПОРОЧНЫЙ КРУГ

<i>Глава 1.</i> Секрет счастливых отношений в браке	20
<i>Глава 2.</i> Подберите шифр	37
<i>Глава 3.</i> Почему возникает дисгармония в отношениях	51
<i>Глава 4.</i> Порочный круг питается страхом мужчин	64
<i>Глава 5.</i> Она боится стать ковриком у дверей, он устал от попыток угодить ей	76
<i>Глава 6.</i> Она не хочет быть лицемеркой, он жалуется на отсутствие уважения	86
<i>Глава 7.</i> Я не могу простить тебя. Я не могу больше любить тебя	95

Часть 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КРУГ

<i>Глава 8.</i> Учимся показывать жене свою любовь	106
<i>Глава 9.</i> Единение — она хочет близости	111
<i>Глава 10.</i> Ей нужна ваша искренность	118
<i>Глава 11.</i> Выслушайте свою жену	124
<i>Глава 12.</i> Миротворчество — она хочет, чтобы вы были чутким	131
<i>Глава 13.</i> Верность — ей нужно убедиться в том, что она для вас самое главное	138

<i>Глава 14.</i> Почтение — она хочет, чтобы вы читли и лелеяли ее	143
<i>Глава 15.</i> Как уважать своего мужа	152
<i>Глава 16.</i> Покорение — цените его желание работать и добиваться успехов	157
<i>Глава 17.</i> Иерархия — цените его желание защищать и обеспечивать семью	165
<i>Глава 18.</i> Авторитет — мужья созданы для служения и руководства	172
<i>Глава 19.</i> Проницательность — цените его желание анализировать и советовать	180
<i>Глава 20.</i> Отношения — цените его потребность в дружбе	187
<i>Глава 21.</i> Сексуальность — уважайте его потребность в интимной близости	196
<i>Глава 22.</i> Действуйте и попадете на Энергетический круг	204

Часть 3. ПОБЕДОНОСНЫЙ КРУГ

<i>Глава 23.</i> Истинное основание для любви и уважения	210
<i>Глава 24.</i> Истина действительно может сделать вас свободными	218
Заключение	229
<i>Приложение А.</i> Любовь и уважение: инструкция по применению	234
<i>Приложение Б.</i> Как попросить супруга удовлетворить вашу нужду в любви или уважении	239
<i>Приложение В.</i> Женам трудоголиков посвящается	242
Примечания	245



Как думаете, что делает женщину и мужчину счастливыми? Чувство, что тебя любят и уважают. Семьи, где удовлетворены желания обоих супругов, видно сразу.

Доктор Эмерсон Эггерих и его жена Сара более тридцати лет успешно консультируют семейные пары по всей Америке. Эта книга — результат многолетнего профессионального опыта, библейских и научных исследований вопросов брака и семейных отношений. «Любовь и уважение» объяснит вам, почему даже в любящих парах царит недопонимание, и подскажет, как это исправить, руководствуясь библейскими истинами.

Что вы хотите чувствовать в браке — близость, взаимопонимание, нежность, доверие? Почему бы тогда не начать с любви и уважения?

С а р е ,
главной любви всей моей жизни.
Господь велит нам «наслаждаться жизнью
с женщиной, которую ты любишь».
Я живу этим принципом с 1973 г.
Всегда жил и всегда буду

Слова признательности



Первая и самая горячая благодарность — моим дорогим друзьям Фрицу и Джеки Райденор. Спасибо за все ваши правки, замечания и комментарии. Спасибо, что вдохновились идеей этой книги и помогли сделать ее идеальной.

Господь, благодарю тебя за друзей, которых я обрел в моем родном городе. Дик и Бетси де Вое, Кевин и Мег Кусак, Бетти Бьюик — ваша поддержка неоценима.

На одном из совещаний программы «Семья в фокусе» я встретил Майкла Коулмана, главного исполнительного директора Integrity Media, и его очаровательную жену Джинни. Спасибо, что заставили меня задуматься об издании книги! И отдельное спасибо вашим сотрудникам. Вы все невероятные — давайте вместе изменим этот мир.

Наши с Сарой конференции спонсируются программой «Семья в фокусе». Я очень горжусь поддержкой таких невероятных людей, как доктор Добсон и Дон Ходел.

Я благодарю моего адвоката Сили Ейтс и ее команду за помощь и решение даже самых безнадежных ситуаций.

Спасибо моей помощнице Эринн Суэт за то, что позволила мне полностью сфокусироваться на книге. Если бы не твой талант, боюсь представить, что стало бы с нашим офисом.

Бесконечная благодарность руководящему совету служения «Любовь и уважение» — ваши советы бесценны.

Отдельно хочу поблагодарить моих любимых Джонатана, Дэвида и Джой. Спасибо вам, что поддерживали нас с мамой все эти годы! Мы невероятно гордимся вами и тем, что вы продолжаете наше дело и несете весть о любви и уважении.

Сестра, а для тебя у меня припасены аплодисменты. Энн, не знаю, что бы я вообще без тебя делал. И спасибо за твои шутки!

Мои родители уже давно на небесах, но при жизни они были ярким примером того, что происходит, когда Господь входит в сердца людей. Я благодарю вас за это.

Спасибо всем нашим слушателям за то, что доверились нам с Сарой. Ваши личные семейные истории сделали эту книгу невероятно искренней. Уверен, что вы вдохновите многие пары.

Благодарим всех, кто вспоминает нас с Сарой в молитвах. Да благословит вас Господь.

Введение

Одной любви недостаточно



Помните песню The Beatles «All you need is love»? Так вот, одной только любви недостаточно. Думаете, почему сейчас распадается каждый второй брак? Конечно, все мечтают о любви, особенно женщины. Любовь — очень важный аспект семейной жизни. Но почему мы забываем о потребности мужчин в уважении?

В этой книге я расскажу, как достигнуть компромисса и равенства желаний в браке. Послушайте историю одной пары, которая успела спасти свои отношения, вовремя услышав послание любви и уважения:

«Перед тем как мы с мужем побывали на вашей конференции, наши отношения вышли на очередной Порочный круг. Мы оба были невероятно измотаны постоянными ссорами и недопониманием. Мы злились и обижались друг на друга и не понимали, как это можно исправить. До знакомства с вами мы уже обращались за помощью — мы оба верующие, поэтому обратились к христианскому семейному консультанту. Но ваша конференция не просто спасла наши отношения — она помогла нам понять, как развивать их дальше. Честно

говоря, это была наша последняя попытка — на тот момент мой муж уже потерял всякую надежду. Истина, которая нам открылась, оказалась такой простой. Если бы мы узнали ее тридцать лет назад...

Я не помню, когда нам было так хорошо вместе, как в тот вечер после конференции. Мы как будто снова стали молодыми и влюбленными.

Честно говоря, я даже не догадывалась, *насколько* муж жаждал моего уважения».

Что же такого супруги услышали на моей конференции? Почему в субботу эта пара на грани развода вдруг превратилась во влюбленную парочку? Вы поймете это, прочитав книгу, которую сейчас держите в руках. Она — то самое послание любви и уважения. Их истории — лишь одна из тысячи историй, которыми делятся со мной счастливые супруги по всему миру.

Хотите жить так же? Чувствовать свою половину, понимать ее? Жить в браке по Божьему замыслу? Верните в свою жизнь любовь и уважение.

Кем бы вы ни были: семьей в кризисе, парой на грани развода, мужем или женой во втором браке — эта книга полезна всем. Если вы супруг неверующего человека — эта книга для вас. Если вы разведены и страдаете — эта книга для вас. Если вы изменяете или вам изменяют — эта книга для вас.

Понимаю, что мои обещания кажутся невозможными, но я бы не стал их давать, не будь уверен, что все мои слова действительно работают. Приведу еще несколько примеров положительных перемен в отношениях, когда

супруги начинают жить по принципам любви и уважения:

«Мы побывали на вашей конференции ровно год назад, но не перестаем следовать принципам, которые слышали от вас в тот важный для нас день. Мы регулярно пересматриваем наши отношения, чтобы понять, не сошли ли мы с верного пути. Мы идем по пути, предназначенному нам Богом, и Бог благословляет нас.

Пару дней назад я сказала мужу, что уважаю его — честно говоря, было очень неловко. Но его реакция стоила того! Муж спросил, почему я его уважаю, и я назвала несколько качеств. И его поведение действительно изменилось.

Я описала все, за что уважаю мужа, в паре писем и была поражена ответной реакцией — он так ждал этого! Очень жаль, что я узнала, как уважение важно для мужчин, только на двадцать третий год брака. А я мечтала о любви, но все эти годы мы просто не слышали друг друга».

Это лишь несколько примеров писем с благодарностями, которые я регулярно получаю. Если мужчина уверен, что жена не уважает его как личность, почему он будет любить ее? Потребность женщины в любви остается лишь мечтой из сказок как раз из-за отсутствия уважения к супругу.

Пожалуйста, не считайте эту книгу волшебной пилюлей. Есть пары, которые после конференции вновь

Если вы твердо решили идти по пути любви и уважения, я советую вам пройти шестинедельный тест.