


мама
сына

Эмерсон Эггерих

автор бестселлера «Любовь и уважение»

МАМА СЫНА

Как стать для него опорой
и той, кому он
по-настоящему доверяет

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Э17

Mother and Son: The Respect Effect

by Dr. Emerson Eggerichs

© 2016 Emerson Eggerichs. All rights reserved. Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Эггерих, Эмерсон.

Э17 Мама сына. Как стать для него опорой и той, кому он по-настоящему доверяет / Эмерсон Эггерих ; [перевод с английского Г. А. Пальчик]. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. — (Baby Boom! Лучшие книги для родителей).

ISBN 978-5-04-228816-6

Новая книга Эмерсона Эггериха, пастора и автора международного бестселлера по психологии отношений «Любовь и уважение», исследует связь между матерью и сыном. Автор показывает, что именно уважение, а не только любовь, помогает мальчику вырасти уверенным, эмоционально зрелым и готовым к здоровым отношениям во взрослом возрасте. Эмерсон Эггерих делится практическими советами, как говорить с сыном без крика, сохранять доверие в непростые периоды и поддерживать его даже тогда, когда он ошибается.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Пальчик Г.А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-228816-6

Я посвящаю эту книгу Саре, моей жене, которая на протяжении многих лет озвучивала мысли тех, кто посещал нашу конференцию «Любовь и уважение»: «Если бы я знала раньше, как действует сила уважения, то могла бы стать лучшей матерью для своих сыновей».

Хотя как мать Сара была в двадцать пять раз лучше, чем я как отец, послание об уважении тем не менее глубоко повлияло на нее, и она, в свою очередь, повлияла на наших сыновей, которые выразили нам свою признательность. Это сработало!

Я также посвящаю эту книгу своей матери, которая теперь на небесах, она всегда проявляла ко мне уважение — даже во взрослом возрасте, когда я стал пастором церкви. Она посещала все богослужения каждую неделю. Сара говорит: «Думаю, именно поэтому ты постоянно и с любовью произносишь: «Я скучаю по своей маме»».

Оглавление



Введение. СВИДЕТЕЛЬСТВО	9
Глава 1. ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?	16
Глава 2. КАК ВЫГЛЯДИТ УВАЖЕНИЕ В ГЛАЗАХ МАЛЬЧИКА	33
Глава 3. ДЕЙСТВОВАТЬ С УВАЖЕНИЕМ. <i>Шесть шагов материнской поддержки: давать, понимать, наставлять, воспитывать, воодушевлять, молиться ...</i>	62
Глава 4. ВИДЕТЬ МУЖЧИНУ В МАЛЬЧИКЕ. <i>Его шесть стремлений: завоевание, иерархия, лидерство, проницательность, отношения, сексуальность</i>	96
Глава 5. ЗАВОЕВАНИЕ. <i>Уважая его желание работать и достигать целей</i>	117
Глава 6. ИЕРАРХИЯ. <i>Уважая его стремление заботиться, защищать и даже жертвовать собой</i>	140
Глава 7. ЛИДЕРСТВО. <i>Уважая его стремление быть сильным, вести за собой и принимать решения</i>	165
Глава 8. ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ. <i>Уважая его стремление анализировать, принимать решения и советовать ...</i>	195
Глава 9. ОТНОШЕНИЯ. <i>Уважая его стремление к крепкой дружбе</i>	223

Мама сына

Глава 10. СЕКСУАЛЬНОСТЬ. <i>Уважая его желание понимать и «познавать»</i>	254
Глава 11. СОЧУВСТВЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА МАТЕРИНСКИЙ ПРОТЕСТ ПРОТИВ УВАЖЕНИЯ К МАЛЬЧИКУ	293
Глава 12. ПРОЩЕНИЕ	318
Приложение А. БЫСТРЫЙ СТАРТ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЧУВСТВУЕТ НЕХВАТКУ ВРЕМЕНИ	339
Приложение Б. ПАМЯТКА. <i>Применяйте шесть шагов материнской поддержки к шести его стремлениям</i>	373
Приложение В. ДОЧЕРИ, ВЗРОСЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ПРОБЛЕМЫ С МАМОЙ	380
Приложение Г. РАССКАЖИТЕ НАМ СВОЮ ИСТОРИЮ ...	394
Приложение Д. ДВАДЦАТЬ ОДИН ДЕНЬ ВДОХНОВЕНИЯ ОТ ЭМЕРСОНА В РАБОТЕ С КОНЦЕПЦИЕЙ УВАЖЕНИЯ	395
Бонусная глава. «ПОДЛИННАЯ ПРИЧИНА ВОСПИТЫВАТЬ ПО БОЖЬИМ ПРИНЦИПАМ» ИЗ КНИГИ «ЛЮБОВЬ И УВАЖЕНИЕ В СЕМЬЕ»	397
Благодарности	408
Примечания	409
Об авторе	412

Введение

Свидетельство

За последние два десятилетия, путешествуя по миру и следуя динамике здоровых семейных отношений, я осознал одну вещь. Мальчику нужно уважение своей матери.

Не только ее любовь, но и ее уважение. Это — главная мысль моей книги, и я верю, что она преобразит ваши отношения с сыном так, как вы, возможно, даже не осмеливались мечтать.

Это будет не благодаря моему тексту. Я, напротив, постараюсь изо всех сил не мешать. Дело в том, что этот принцип своей простотой способен изменить жизнь и пробирается прямо к самой глубине души мальчика.

Когда заходит речь об уважении в отношениях между матерью и сыном, чаще всего акцент делают на том, что мать нуждается в уважении сына. И с этим я целиком согласен.

Мальчик действительно должен уважать. Я даже написал целую книгу о том, как важно, чтобы отец и мать получали уважение от своих детей, — она называется «Любовь и уважение в семье».

Но это лишь половина уравнения, особенно когда мы переходим от образа родителей как единого целого к особому, уникальному и прекрасному отношению между матерью и ее сыном.

Мама сына

Я касался этой темы в одной из глав книги «Любовь и уважение в семье». Там я коротко говорю мамам, что их сыновьям нужно уважение так же, как их дочерям нужна любовь отца. Да, и сыновьям, и дочерям в равной мере необходимы и любовь, и уважение — но я показываю, что переживаемая потребность во время стресса и конфликта отличается у мужчин и женщин. Исследования это подтверждают. Мужчины воспринимают окружающий мир в большей степени через призму уважения.

Что удивительно, матери мгновенно откликнулись на эту мысль и прислали мне сотни историй и отзывов, связанных с данным открытием. С воодушевлением они начали разговаривать со своими сыновьями на языке уважения, будь им четыре или сорок лет. Судя по письмам, некоторые из которых вы найдете в этой книге, эффект оказался поразительным.

Позвольте мне поделиться с вами одним таким свидетельством, чтобы подготовить почву. Эта мама, прочитав главу об отношении к сыновьям в книге «Любовь и уважение в семье», применила ее в повседневном общении со своим сыном. Вот так выглядит на практике сила уважения.

Она написала:

«Я в итоге пришла к выводу, хотя и не была до конца готова в это поверить, что у моего семилетнего сына просто такой характер: склонный к перепадам настроения, подавленный, и мне лучше принять это, вместо того чтобы хотеть сделать его счастливее.

Я должна была постараться научить сына быть благодарным за все, что у него есть. Но после того как я начала применять уважение так, как Вы советовали,

Свидетельство

он изменился. Например, как-то вечером он подошел ко мне с необычно спокойным и радостным выражением лица и сказал: “Я так счастлив” — едва ли не сентиментальным тоном. Для меня это было поразительно! Это мой ребенок, тот, который по всем признакам с рождения соответствовал темпераменту меланхолика/холерика. Он часто говорил мне — и это разрывало мне сердце, — что ему “грустно и он не знает почему”. Я старалась с ним разговаривать, помогать разбираться в чувствах, регулярно молилась за него и с ним. Но он, казалось, по-настоящему радовался только тогда, когда происходило что-то захватывающее: поездка в зоопарк или визит к друзьям. А потом, по дороге домой, он говорил, что ему “скучно” (я думаю, он просто пытался выразить свое недовольство или грусть).

Когда я начала применять принципы уважения, сын стал спокойнее, менее расстроенным, менее внутренне взволнованным (мое уважение, казалось, сняло его внутреннее напряжение) и более любящим... Он подходил ко мне и, вместо того чтобы пытаться привлечь внимание, обнимал, смотрел прямо в глаза, улыбался самой милой, самой счастливой улыбкой и говорил: “Ты лучшая мама на свете!” Вот это да! Ничего настолько чудесного между нами никогда не происходило. Проявление уважения к сыну пробудило в нем привязанность ко мне... Я вижу прекрасные и серьезные результаты.

Недавно он снова подошел и сказал: “Не знаю почему, но я так счастлив!” И я подумала: “А я знаю почему, мой маленький родной. Потому что я научилась проявлять к тебе то уважение, в котором ты, сам того не зная, так

Мама сына

нуждался и о котором я даже не подозревала”. Он сделался гораздо спокойнее и довольнее, послушнее и почти перестал перечить. Его привязанность заметно усилилась: он подходит ко мне в течение дня, обнимает и целует. Я начинаю ощущать, насколько глубокую радость может приносить родительство. Теперь мы как будто друзья, а не соперники, постоянно борющиеся за власть.

Я очень хочу узнать еще больше практических способов, как проявлять к нему уважение. Я иду по незнакомым водам... делаю шаг вперед и следую тому, что написано в книге, хотя для моей женской логики это совсем не имеет смысла...

Научиться проявлять уважение в воспитании оказалось намного сложнее, потому что я все еще хочу, чтобы мой упрямый мальчик, мой первенец, знал, что он не главный.

Я также стараюсь каждый день находить время, чтобы остановиться, отложить свои дела, посмотреть на него и по-настоящему выслушать, уделить все свое внимание, когда он хочет мне что-то сказать, а не продолжать делать несколько дел одновременно.

Это как маленькое чудо: та связь и привязанность, которых я так долго ждала в отношениях с сыном, и они наконец-то пришли. Ребенок чувствует, что его уважают (о, как бы мне хотелось знать раньше, как делать это!), и его счастье заметно. Я не могу больше горевать о тех трудных годах, что у нас были; мне нужно “забыть то, что позади, и стремиться вперед”, потому что Бог приготовил для нас и для наших расцветающих отношений еще много хороших лет.

Несколько дней назад, когда мы ездили в гости, моя мама заметила, каким спокойным стал ее внук. Она рас-

Свидетельство

сказала об этой удивительной перемене моей сестре, у которой пятеро сыновей. Я и дальше буду делиться этим открытием! Да благословит Вас Бог!»

История не слишком ли хороша, чтобы быть правдой?

Вам предстоит решить самим, читая эту книгу. От себя могу сказать: другие мамы откликаются с таким же энтузиазмом. Вы услышите их голоса на протяжении всей книги, пока мы будем разбирать следующие вопросы:

- Для кого эта книга?
- Как выглядит уважение в глазах мальчика.
- Действовать с уважением. Шесть шагов материнской поддержки: давать, понимать, наставлять, воспитывать, воодушевлять, молиться.
- Видеть мужчину в мальчике. Его шесть стремлений: завоевание, иерархия, лидерство, проницательность, отношения, сексуальность.
- Завоевание. Уважая его желание работать и достигать целей.
- Иерархия. Уважая его стремление заботиться, защищать и даже жертвовать собой.
- Лидерство. Уважая его стремление быть сильным, вести за собой и принимать решения.
- Проницательность. Уважая его стремление анализировать, принимать решения и советовать.
- Отношения. Уважая его стремление к крепкой дружбе.
- Сексуальность. Уважая его желание понимать и «познавать».
- Сочувственный взгляд на материнский протест против уважения к мальчику.
- Прощение.

Мама сына

Моя жена Сара много лет повторяет: «Если бы я знала об этом, когда мои сыновья были маленькими (сейчас им за тридцать), я была бы лучшей матерью».

Это вовсе не означает, что любовь Сары была не важна.

Материнская любовь жизненно важна. Фактически она является воплощением альтруизма.

«Но, Эмерсон, позволь спросить: разве *любовь и уважение* не синонимы? Разве слово *любовь* не подойдет вполне?» Нет, не подойдет. Это не два слова с одинаковым значением. Муж не дарит жене открытку со словами: «Детка, я правда уважаю тебя!»

Эти слова не синонимы. Мать может любить сына, но при этом не уважать его, так же как может работать вне дома на начальника, которого уважает, но не любит. Если задуматься, она понимает, что это разные вещи.

Твердо могу сказать: мальчик знает, что мама его любит, но может не быть уверен, что она его *уважает*. Сара, как и я, наблюдала эффект уважения у сотен матерей, которые с изумлением видят перемены, как та мама семилетнего мальчика.

Вот несколько цитат из писем, что я получил за последние месяцы:

«Какая разница!»

«Я была совершенно поражена».

«Это просто сразило меня».

Свидетельство

«Для меня это было потрясающе».

«Он никогда раньше сам не говорил: “Я тебя люблю”».

«Это изменило все».

«Это коснулось их сердец».

«Мои отношения с сыном улучшились за одну ночь».

«Он стал улыбаться так, как я никогда не видела».

«Я была в легком шоке и эйфории одновременно».

«Я слышала по голосу и видела в письмах: он стал увереннее в своей мужественности».

«Без шуток! Он увидел, как я выношу мусор, подошел, взял у меня пакет и сказал: “Я сам отнесу, мамочка”. Потом вернулся и предложил собрать игрушки и отнести их в свою комнату. Я чуть не упала!»

Готовы узнать больше? Сара хочет, чтобы вы поняли: «Для матери никогда не бывает слишком рано или слишком поздно, чтобы применить это послание об уважении. Мальчик никогда не бывает слишком маленьким или слишком взрослым».