



Эмерсон Эггерих

БИБЛИЯ СЧАСТЛИВОГО БРАКА



СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ,
ДОВЕРИЯ И БЛИЗОСТИ
НА ВСЮ ЖИЗНЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.922

ББК 88.5

Э17

LIGHTBULB MOMENTS IN MARRIAGE

Emerson Eggerichs

Copyright © 2026 Emerson Eggerichs

Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other—except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

Published by W Publishing, an imprint of Thomas Nelson, 501 Nelson Place, Nashville, TN 37214, USA.

Published in association with Punchline Agency.

Эггерих, Эмерсон.

Э17 Библия счастливого брака. Секреты любви, доверия и близости на всю жизнь / Эмерсон Эггерихс ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с.

ISBN 978-5-04-238913-9

Эмерсон Эггерихс, автор бестселлера «Любовь и уважение», 40 лет изучал, почему одни браки расцветают, а другие увядают, и обнаружил, что большинство пар попадают в ловушку «порочного круга» — психологический механизм, где защита превращается в нападение, а нападение порождает новую защиту. В своей новой книге он представляет 12 открытий о браке, которые помогут разорвать этот круг и взглянуть на супруга без пелены обид. Внутри: четырехступенчатая схема принятия решений без ссор, 27 общих целей для пар, техника 6 вопросов для выхода из тупика, анатомия «порочного круга» и духовное измерение брака — все основано на историях реальных пар, которые были в шаге от развода, но нашли путь к исцелению.

УДК 159.922

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-238913-9

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание



Вступление. Моменты озарения, которые меняют все..... 9

Часть I. УГЛУБЛЕНИЕ ВЕРЫ: НАШИ ОСНОВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

- Глава* 1. Наша ценность: дарованная Богом,
а не определяемая супругом..... 24
- Глава* 2. Наше намерение: видеть Иисуса за плечом
супруга 42
- Глава* 3. Наша вечность: жить так, чтобы услышать от Бога:
«Хорошо!» 62
- Глава* 4. Наше мировоззрение: Святое Слово,
а не Голливуд..... 88

Часть II. РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ: НАШИ ЭФФЕКТИВНЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

- Глава* 5. Наша ясность: взаимопонимание, а не только
разговоры..... 120
- Глава* 6. Наша гармония: одна команда, одна цель,
разные тактики..... 139
- Глава* 7. Наше признание: нет правого и неправого, есть
разные оттенки правоты..... 172
- Глава* 8. Наши трения: не допускать, чтобы 20 %
перекрывали 80 % 211

Часть III. ВОСПИТАНИЕ МУДРОСТИ: НАШИ ВНУТРЕННИЕ КОМПЕТЕНЦИИ

<i>Глава 9.</i> Наше самосознание: защита или встречное нападение?	254
<i>Глава 10.</i> Наша искренность: мотивация без манипуляции ..	280
<i>Глава 11.</i> Наше прощение: разница между преступлением и недопониманием.	315
<i>Глава 12.</i> Наша ответственность: обретение свободы и силы благодаря принципу «мой ответ — моя ответственность»	350
<i>Послесловие.</i> Вы ближе, чем вам кажется	374
<i>Примечание для читателя</i>	377
<i>Благодарности.</i>	379
<i>Об авторе</i>	380

Посвящается моим троим детям —
Джонатану, Дэвиду и Джой —
и их супругам: Саре, Кристе и Мэтту

В каждом браке случаются свои подъемы и спады —
часы блаженства и испытаний, периоды смеха и слез.
Я молюсь о том, чтобы каждое испытание, с которым
вы сталкиваетесь, становилось возможностью для роста
и просветления, делая вас ближе друг к другу и прибли-
жая к Христу. Пусть эти страницы снова и снова напо-
минают вам, что Бог — ваша надежда и опора, что света
Его хватит на всех, что мудрость Его сияет в двенадцати
озарениях, которые вы найдете здесь, — это не только
открытия, но и напоминания о том, что нужно вашему
сердцу больше всего.

Присоединяйтесь к нам с «Мими»
в этом путешествии.

«Паппи»,
2026 г.

Вступление

Моменты озарения, которые меняют все



Один-единственный момент озарения может изменить в вашем браке все.

Будь это момент внезапной ясности или заработанное трудом и потом осознание, — добытое благодаря опыту, озарение способно перестроить всю систему ваших представлений. Эта книга предлагает вам именно такое пробуждение — причем не один раз, а снова и снова.

Вы увидите, как это происходит по мере естественного развития пути в трех измерениях — вверх, вовне, внутрь.

Прежде всего мы обращаем взоры вверх — укрепляя нашу веру пониманием своей ценности во Христе, отвечая Ему тем, как обращаемся со своим супругом. Мы, принимая вечное значение нашего брака, и основываем свои представления о супружестве на Слове Божиим, а не на голливудских сценариях.

Затем мы обращаем взгляд вовне — учимся справляться с повседневными трудностями брака, стремясь к взаимопониманию (а не просто к общению). Мы принимаем наши различия, чтобы находить творческие альтернативы, чтим точки зрения друг друга и фокусируемся на 80 процентах хорошего в супруге, вместо того чтобы преувеличивать 20 процентов плохого.

Наконец, мы заглядываем внутрь — воспитываем мудрость, распознавая свои защитные тенденции, учимся мотивировать друг друга любовью и уважением (а не манипулировать с помощью контроля или страха). Мы понимаем целительную силу прощения в те моменты, когда нас ранит недопонимание, и признаем свои реакции, которые делают возможными духовную силу и свободу.

Задача каждого момента озарения, о котором вы прочтете, — дать вам ясность и надежду именно в тот миг, когда вы больше всего в них нуждаетесь. Идет ли речь о вашем представлении о Боге, о повседневных взаимодействиях или о вашем личностном росте — в совокупности эти внезапные озарения способны изменить все.

Моменты озарения, которые придают форму нашей жизни

Все мы переживаем в своей жизни определяющие моменты ясности — те внезапные, открывающие глаза осознания, которые навсегда меняют наш взгляд на мир. Они случаются с нами и в детстве, и в отрочестве, и во взрослом возрасте. Эти озарения не просто меняют нашу точку зрения — они переопределяют наши жизненные ориентиры. Это те истины, которые мы, однажды познав, уже не можем забыть:

- Мои родители тоже люди, и ничто человеческое им не чуждо.
- Неудача — это не конец; это начало роста.
- Счастье не находят — его строят изнутри.
- Люди, которыми я себя окружаю, формируют мое будущее.

- О здоровье нужно заботиться ежедневно, а не от случая к случаю.

Помните момент, когда одна из этих истин впервые осенила вас? Эти озарения не только определяют наши решения — они отделяют мудрость от глупости и прокладывают курс для жизни, приносящей удовлетворение, чтобы потом не пришлось ни о чем жалеть.

Притчи: проповедь поля

Священное Писание дает нам поразительный пример такого озарения — не полученного из лекции или внушенного учителем, но взятого из простого наблюдения за жизнью.

В Притчах, 24:30–34, Соломон размышляет о том, что увидел, проходя мимо заброшенного поля:

«Проходил я мимо поля человека ленивого и мимо виноградника человека скудоумного: и вот всё это заросло тёрном, поверхность его покрылась крапивою, и каменная ограда его обрушилась. И посмотрел я, и обратил сердце моё, и посмотрел и получил урок: “немного поспишь, немного подремлешь, немного, сложив руки, полежишь — и придёт, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя — как человек вооружённый”».

Поле преподавало ему урок: небрежность ведет к разрушению, а усердие ведет к изобилию. Соломона постигло озарение, раскрывшее ему истину, которую многие упускают из виду: успех — не таинство, а плод последовательных усилий.

В этот момент кто-то из вас может воскликнуть: «Но, Эмерсон, это же просто очевидная истина!»

Если бы «очевидные истины» действительно были такими очевидными, нам не пришлось бы постоянно объяснять такие простые, казалось бы, вещи. Оказывается, очевидность не так очевидна, а здравый смысл не так здрав,

как нам хотелось бы верить.

~~~~~  
Небрежность ведет  
к разрушению, а усердие  
ведет к изобилию.  
~~~~~

Со мной тоже случилось подобное озарение, только в роли проповедника выступило не поле, а псарня. Я был тогда мальчишкой лет девяти или десяти, и наш сосед

мистер Гэнсон занимался разведением боксеров, которых я обожал. Я бегал к нему на псарню, кормил собак, играл со щенками и однажды спросил его, могу ли я забрать одного себе. Мистер Гэнсон разрешил — при условии, что я буду регулярно приходить к нему кормить собак. Я был в восторге и немедленно согласился.

Он вручил мне щенка — и я до сих пор помню радость, охватившую меня в этот момент.

А еще помню — не менее отчетливо, — что после этого побывал у мистера Гэнсона только один или два раза. Я не сдержал данное слово. Я даже перестал ездить на велосипеде мимо его дома из-за чувства вины и страха, которые переполняли мою юную душу. Я дал обещание — и нарушил его.

По сей день я ощущаю сожаление и даже стыд, вспоминая тот случай. Но вместе с этим воспоминанием в мою жизнь пришло искупление. Оно стало моим внутренним учителем. Взрослея, я не раз сталкивался с необходимостью принимать решения — моментами, когда исполнить данное мной обязательство было трудно или неудобно. В эти моменты я повторял себе: «Не поступай так, как ты поступил с мистером Гэнсоном».

Это был мой момент озарения. Не такой урок, который усваиваешь из проповеди или родительского наставления, но такой, который запечатлелся в сердце благодаря опыту и освещался совестью, которую вложил в меня Бог. Как будто «поле» моего собственного незрелого решения преподало мне урок — точь-в-точь как описал Соломон в Притчах, в главе 24.

Мы часто говорим о «моментах озарения» так, будто это случайные искры, порожденные блестящим умом; и, может быть, так и есть. Но чаще они порождаются чем-то намного более глубоким. Они порождаются реальными жизненными столкновениями между нашей совестью и ценностями с одной стороны и нашими неудачными решениями и ошибками — с другой. К примеру, таким моментом может стать бессонная ночь после первой серьезной лжи. Или когда мы бросили какое-то занятие и вдруг поняли, что выложились не полностью, что могли бы достигнуть большего. Когда мы кого-то подвели — и осознали, что больше никогда в жизни не хотим так ужасно себя чувствовать.

Эти моменты не просто учат нас — они нас формируют. Они становятся своего рода внутренним компасом, нередко более надежным и долговечным, чем любой урок, который мог бы преподать нам другой человек.

Прорывные моменты: что ждет вас на этих страницах

В браке, как и в жизни, есть свои моменты озарения, когда после бесчисленных трудностей мы вдруг осознаем некую фундаментальную истину, которая меняет все.

В этой книге мы будем проходить мимо домов супружеских пар — как Соломон проходил мимо пустого поля и обрел мудрость. Мы увидим и тех, что процветают, и тех, что переживают трудности. Мы будем смотреть, будем размышлять, будем слушать. И тогда услышим проповеди, читаемые не с церковных кафедр, а в реальной супружеской жизни.

Эта книга — путешествие по моментам супружеских открытий, тех внезапных озарений, которые меняют все. Словно лампочка, включенная в темной комнате, эти моменты освещают истины, способные на самом глубоком уровне изменить нашу супружескую жизнь в трех ключевых областях:

1. Вера. Мы открываем для себя фундаментальные убеждения, которые дают нашему браку силу и опору на Божию истину, любовь и славу. Мы учимся видеть свою ценность как дарованную Богом, а не определяемую супругом, и соотносим свой взгляд с вечной мудростью Слова Божиего, а не с мирскими преходящими и ошибочными концепциями.

2. Навыки. Наши глаза открываются, и мы получаем в свое распоряжение практичные инструменты, которые дают возможность успешно взаимодействовать с супругом, помогая разрешать разногласия с пониманием и укрепляя нашу дружбу. Мы переключаем фокус своего внимания на положительные стороны, соглашаемся с тем, что у нас разные — и уникальные — подходы, и обретаем радость сотрудничества в исчерпании конфликта.

3. Мудрость. Мы постигаем способность самосознания и искренности усиливать доверие и уважение как

в эмоциональной, так и в сексуальной сфере. Мы подробно разбираем все «почему» и «как» такого важного дела, как прощение, и берем на себя ответственность за свои реакции, осозная, что истинная сила заключается не в контролировании супруга, а в следовании Божьему замыслу.

Каждый прорыв в этих областях потенциально способен изменить то, как мы представляем себе супружескую жизнь и ведем себя в браке. Вот еще вчера мы не понимали — а сегодня уже поняли. Эти моменты озарения углубляют нашу веру, развивают наши навыки и культивируют мудрость, которая ведет нас к более здоровым, более сцентрированным на Боге отношениям. Благодаря двенадцати библейским «лампочкам», «включающимся» в каждой из этих глав, мы станем сильнее и успешнее как супружеская пара.

В то же время каждая часть и глава этой книги предлагает вам разобраться в том, что вы, возможно, упускаете из виду. Как откровения в юности пробудили вас к постижению житейских истин, пусть так же эта книга пробудит новые осознания в вашем браке, заставляя вас восклицать: «Надо же! Я даже не знал, чего мне не хватает! Теперь я понял и больше не забуду — и уже никогда не буду прежним!»

Проблема, которой мы никак не ожидали

Некоторые супружеские пары достигают такого этапа, на котором им кажется, что они блуждают во тьме, не понимая, что делать со своим браком. Ими овладевает