



EMERSON EGGERICHS


LOVE  
&  
RESPECT

THE LOVESHE MOST DESIRES;  
THE RESPECTHE DESPERATELY NEEDS

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 Эггерих ; [перевод с английского Ю. Сашниковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с.

ISBN 978-5-04-161954-1

В чем секрет гармоничных отношений в браке?

Основываясь на поведении тысячи пар и тридцатилетних исследованиях, доктор Эмерсон Эггерих 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 978-5-04-161954-1    © 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

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

## Часть 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КРУГ

Глава 8. Учимся показывать жене свою любовь .....	106
Глава 9. Единение — она хочет близости .....	111
Глава 10. Ей нужна ваша искренность .....	118
Глава 11. Выслушайте свою жену .....	124
Глава 12. Миротворчество — она хочет, чтобы вы были чутким .....	131
Глава 13. 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



**К**ак 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



**П**ервая 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 услышали 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.