

Эмерсон Эггерих

автор бестселлера «Любовь и уважение»

МАМА СЫНА

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

Эмерсон Эггерих
Мама сына. Как стать для
него опорой и той, кому он
по-настоящему доверяет
Серия «Baby Boom! Лучшие
книги для родителей»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73504438

Мама сына. Как стать для него опорой и той, кому он по-настоящему доверяет / Эмерсон Эггерих ; [перевод с английского Г. А. Пальчик]:

Эксмо; Москва; 2026

ISBN 978-5-04-241580-7

Аннотация

Каждая мама хочет, чтобы ее сын вырос счастливым, уверенным и ответственным.

Но из лучших побуждений мы часто стараемся направлять и контролировать вместо того, чтобы слышать и понимать.

Эта книга поможет по-новому взглянуть на отношения между матерью и сыном: не через призму воспитания, а через уважение и доверие. Эмерсон Эггерих, автор международного бестселлера по психологии отношений «Любовь и уважение», показывает, как

простые слова, интонации и поддержка способны укрепить связь и стать источником внутренней силы для мальчика.

Вы узнаете, как:

- говорить так, чтобы сын вас слышал, даже в трудные периоды;
- хвалить без давления и сравнения;
- сохранять уважение к себе, когда сын протестует;
- не потерять контакт в подростковом возрасте;
- создать для сына пространство, где он может быть собой.

Это книга о том, как стать для сына не строгим наставником, а мамой, рядом с которой он учится слушать, понимать и уважать.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	7
Глава 1	15
Хромосомы XX и XY	17
Не корите себя	19
Исследования	20
Что нужно мальчику?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Эмерсон Эггерих

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

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»».

Серия «Baby Boom! Лучшие книги для родителей»

Mother and Son: The Respect Effect

by Dr. Emerson Eggerichs

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

Перевод с английского *Г. А. Пальчик*



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Свидетельство

За последние два десятилетия, путешествуя по миру и исследуя динамику 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.

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, подав-

ленный, 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, 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 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, ко-

гда 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 рассказала 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, во-

одушевлять, 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.

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 уваже-*

ние 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».

«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».

Глава 1

Для кого эта книга?

Женщина отзывается на любовь. Женщина – в девочке. Следовательно, девочка отзывается на любовь.

Мужчина отзывается на уважение. Мужчина – в мальчике. Следовательно, мальчик отзывается на уважение.

На первое силлогистическое утверждение каждая мама реагирует утвердительно. Для некоторых второе утверждение оказывается немного труднее для понимания.

Я часто с недоумением чешу в затылке, не осознавая, почему матери так слабо представляют себе, что происходит в душе их драгоценных мальчиков. Они любят своих сыновей больше жизни, но при этом легко признаются в растерянности и неведении.

Одна мама написала:

«Я в последнее время серьезно борюсь со своим почти четырехлетним сыном. Теперь я осознаю, почему каждая мама мечтает о дочке... потому что мы их понимаем!»

Когда моя шестнадцатимесячная дочка устраивает истерику из-за чего-то, я знаю, с какой стороны к ней подойти, потому что понимаю, из-за чего она расстроена.

Когда же это делает сын, я думаю: “Зачем он это сейчас

сделал?» Снова!»

Каждая мать узнает женщину в девочке и ее жажду любви. В фильме «Ноттинг-Хилл» (1999) героиня Джулии Робертс эмоционально произносит: «Я просто девушка... стою перед парнем... и прошу, чтобы он полюбил меня». Женская потребность в любви и женские особенности характера звучат для всех женщин ясно и отчетливо. Например, нельзя не заметить заботливую природу женщин и маленьких девочек. Все исследования подтверждают заботливые черты женской души, но кому нужны исследования, чтобы это понять? Мы видим это каждый день. Никто не удивляется, когда маленькая девочка идет по улице с куклой, останавливается, чтобы покормить ее из пластиковой бутылочки, и при этом нежно выражает ей свою любовь. Мы видим женщину в девочке. Нам не нужны исследования, чтобы это объяснить.

Хромосомы XX и XY

И все же, когда я говорю матерям, что в мальчике есть мужчина, некоторые с любопытством спрашивают, что это за мужчина такой. Да, они знают, что их сын «настоящий мальчик». Как сказала одна мама: «Он может быть “настоящим мальчиком” в одну секунду, а в следующую – становится самым милым созданием на свете». Но обратите внимание на ее противопоставление: «настоящий мальчик» для нее не милый. Эти мамы признают, что чувствуют себя несколько в неведении, когда речь заходит о божественном замысле тестостерона, в отличие от того, как интуитивно ясно они понимают чистоту действия эстрогена.

Одна мама пошутила (про своего сына): «Мы любим этих детей, но, Господи, помоги нам – если у них не те же XX или XY хромосомы, что и у нас, то это похоже на путешествие по чужой стране без карты».

Для некоторых мам мальчик практически инопланетянин. Но он не с другой планеты. Бог сотворил его мужчиной. Когда речь идет о мальчике, эта книга раскрывает особенности мужской души.

Она помогает матери услышать драгоценное и трогательное послание: «Я всего лишь мальчик, стою перед своей мамой и прошу ее уважать меня».

И исследования, и Библия говорят о потребности мужчи-

ны в уважении. Это поразительно, но столь простое и в то же время переворачивающее взгляд понимание сердца мальчика мы до сих пор упускали из виду. Эта книга о матери, которая идет дальше своей любви и с уважением обращается к сердцу своего сына. В дополнение к исследованиям и Священному Писанию каждая мама увидит эту потребность в своем мальчике сама.

Не корите себя

Когда вы сами увидите, насколько сын нуждается в уважении, ваша любовь и сочувствие к нему дадут вам естественный интерес и силы, чтобы откликнуться на эту потребность. Поэтому не вините себя. Пожалуйста, услышьте меня. Успокойтесь. Не корите себя, когда в голове всплывают воспоминания, в которых вы ощущаете, что не справились. Некоторые мамы начинают мучить себя, а потом и вовсе бегут от этой темы. Но пусть ваша любовь побудит перейти в другой режим – особенно тогда, когда разговор об уважении сам по себе не вдохновляет.

Скажу откровенно: я рос вне церкви. Так что, если вы считаете себя нерелигиозной или далекой от веры, продолжайте читать.

Да, я много лет был пастором и могу говорить с библейской точки зрения, но у меня есть докторская степень в области экологии семьи и детства, а значит, я также могу опираться на научные данные о поведении мальчиков и делиться тем, что изучил. Кроме того, накоплены сотни и сотни писем от мам. Вы должны слышать их истории. Вы это должны себе. Вы это должны своему сыну.

Исследования

Что касается исследований, Шонти Фельдхан обнаружила: для мужчин уважение имеет первостепенное значение. Если бы мужчине пришлось выбирать между тем, чтобы чувствовать себя одиноким и нелюбимым в этом мире или неполноценным и лишенным уважения, 74 процента предпочли бы отказаться от любви, лишь бы сохранить уважение, в то время как только 26 процентов согласились бы пожертвовать уважением, лишь бы быть любимыми [1].

Мужчины и мальчики куда восприимчивее, уязвимее и сильнее реагируют на чувство неадекватности и неуважения. К сожалению, некоторые склонны считать такие переживания проявлениями нарциссизма. Но мамы знают: их сыновья вовсе не самовлюбленные маньяки, так же как и их дочери не примадонны только потому, что хотят быть замеченными, особенными и любимыми. Благоразумная мама дает своему сыну кредит доверия. Он мужчина в процессе становления.

Хотя все мы в равной степени нуждаемся и в любви, и в уважении, существует статистически значимая разница между полами. Я задал вопрос семи тысячам человек: «Когда вы ссоритесь с супругом, вы чувствуете себя нелюбимым или неуважаемым?» Целых 83 процента мужчин ответили неуважаемым, а 72 процента женщин – нелюбимой. Другими словами, довольно часто во время одного и того же конфлик-

та она воспринимает его реакцию как проявление нелюбви, а он интерпретирует ее реакцию как проявление неуважения.

Что нужно мальчику?

Ваш сын чувствует то же самое. Но знали ли вы, что он это чувствует?

Во время конфликта, если вы не воспринимаете происходящее так, как воспринимает он, вы можете не заметить, насколько глубоко он ощущает неуважение. Поскольку вы не собирались проявить неуважение, то можете не принять его чувства всерьез. Вы, вероятно, скажете: «Он должен понимать, что я люблю его и пытаюсь помочь стать более любящим. Ему нужно перестать чувствовать себя неуважаемым». Но тогда по аналогии отцу можно было бы сказать дочери: «Перестань чувствовать себя нелюбимой».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.