

فهرست مطالب

مقدمه مترجم.....	۵
مقدمه.....	۷
فصل اول: نحوه عملکرد هفت ترس مهلک در روابط نزدیک ما.....	۱۲
فصل دوم: کوچک کردن غول‌های ترس.....	۱۸
فصل سوم: اولین ترس مهلک: ترس از تنهایی.....	۲۹
فصل چهارم: دومین ترس مهلک: ترس از پیوند.....	۴۷
فصل پنجم: سومین ترس مهلک: ترس از رهاشدگی.....	۵۹
فصل ششم: چهارمین ترس مهلک: ترس از ابراز وجود.....	۹۱
فصل هفتم: پنجمین ترس مهلک: ترس از به رسمیت شناخته نشدن.....	۱۰۶
فصل هشتم: ششمین ترس مهلک: ترس از شکست و موفقیت.....	۱۲۰
فصل نهم: هفتمین ترس مهلک: ترس از سرزندگی کامل.....	۱۳۶
فصل دهم: ترس زیربنایی از مرگ.....	۱۵۴
فصل یازدهم: شهامت سرزندگی کامل.....	۱۶۲
دفتر سرزندگی.....	۱۶۴
ضمیمه الف.....	۲۵۴
ضمیمه ب.....	۲۵۵
ضمیمه ج.....	۲۵۹
منابع.....	۲۶۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۶۴

مقدمه مترجم

ترس، هیجان شدیداً ناخوشایندی که در پاسخ به ادراک خطر و تهدید به ما دست می‌دهد. تاریخ بشریت همیشه سعی کرده است که ما را در مقابل ترس قرار دهد: «ترس، شجاع باش، تو می‌توانی بر آن غلبه کنی!». همیشه ترس را یک غول می‌دانستیم که باید شکستش دهیم. ترس همچون غولی بقاء ما را به خطر می‌اندازد و ما ناچاریم برای بقاء خودمان دست به سازوکارهای دفاعی بزنیم. یکی از ترس‌های اساسی که برای بقاء ما هم اهمیت دارد، به روابط برمی‌گردد. ترس به شدت در سطح رابطه ما عمل می‌کند و به درون روابط ما رخنه می‌کند. رابطه همچون زمینی است که هم رشد و ریشه‌داری در آن اتفاق می‌افتد و هم آفت و آسیب. ترس در رابطه، شجاعت زندگی کامل را از ما می‌گیرد. زندگی کامل مستلزم چیزی است که در نقطه مقابل ترس قرار دارد: شجاعت و خطرپذیری! ترس نیروهای درون ما را سترون می‌کند. چون وقتی با ترس زندگی می‌کنیم، به صورت آگاهانه و ناآگاهانه تلاش بسیاری برای انکار، سرکوبی یا نادیده انگاشتن ترس می‌کنیم، به جای اینکه سعی کنیم این ترس را در درون خودمان به رسمیت بشناسیم. برای کشف سرزمین وجودمان و ناشناخته‌های وجود باید شجاعت دیدن و سرک کشیدن به لایه‌های زیرین و سرداب وجود را داشته باشیم. ترس‌های ما در کودکی برای ما کارکرد ابقائی داشته‌اند، اما در بزرگسالی به جای اینکه کارا باشند، دقیقاً ناکار کننده هستند. آنها مانع از آن می‌شوند که ما با واقعیت خام و بکر و عریان وجود روبرو شویم. در زیر جلای همه ترس‌ها، ترس از آسیب‌پذیری، ویرانی، نابودی و مرگ قرار دارد. مرگ تنها واقعیت مسلم هستی است که هیچ سپر روانی قادر به پیشگیری آن نیست و در نهایت باید در مقابل آنها سپرها را به کناری نهاد و باید تاب خیره شدن به خورشید سوزان و مهلک مرگ را داشت! مرگ به روابط هم سر می‌زند. همه روابط روزی خواهند مرد و از دست خواهند رفت. با کشیدن نقاب بر چهره برای عدم تجربه ترس‌های واقعی موجود در

روابط، سرزندگی و زیستن تمام و کمال از ما گرفته می‌شود. پس برای زندگی کامل و با تمام وجود، باید چشم‌ها را بگشائیم و با ترس‌هایی که جزء لاینفک و ناگسستنی زندگی هستند، روبرو شویم تا بتوانیم با دیدن تصویر کاملی از وجود، از زندگی بهره‌ بیشتری ببریم.

احمد رضا کیانی

بهار ۱۴۰۱

مقدمه

شناسایی و مدیریت ترس‌های رابطه

این کتاب راهنمایی است برای غلبه بر ترس‌هایی که همه ما در روابط نزدیک خود تجربه می‌کنیم و به شرح ترس‌های بدن-ذهن-رابطه می‌پردازد که من در کتاب غلبه بر ترس‌های رابطه درباره آنها نوشته‌ام. این راهنما نه تنها چستی این هفت ترس رابطه را به تفصیل شرح می‌دهد، بلکه تمرین‌های خاصی را در اختیار افراد و زوج‌ها قرار می‌دهد تا یاد بگیرند که این هفت ترس همگانی و جهان‌شمول چگونه در ذهن، جسم و روابط آنها عمل می‌کند.

در کتاب غلبه بر ترس‌های رابطه، با یک داستان کار را آغاز می‌کنم؛ داستانی درباره شنا در استخر خودم بعد از یک روز بسیار طاقت‌فرسا. تمام سعی‌ام این بود تا درباره ناکامی‌هایی که در تعدادی از روابط خود داشتم، فکر نکنم. اما زمانی که داشتم نفس عمیق می‌کشیدم و با انرژی هر چه تمام‌تر بدن خود را کش می‌آوردم، به طور دردناکی متوجه چند انقباض عضله‌ای در قسمت‌های مختلف بدنم شدم. ظاهراً هر گره مربوط به یکی از چالش‌هایی بود که اخیراً در روابط خود داشتم. به ناگاه پی بردم که بدنم انگار همیشه با روابطم درگیر است. سال‌ها است می‌دانم که ذهن‌های ما همیشه با روابطمان پیوند دوجانبه‌ای دارند. و اگر می‌خواهیم خودمان را بهتر بشناسیم، باید به روابط خود دقت بیشتری بکنیم، چرا که ذهن‌های ما اساساً در روابطمان شکل گرفته‌اند و در آن روابط نیز به زندگی خود ادامه می‌دهند.

اما آنچه که تا پیش از شنا در استخر به آن پی نبرده بودم، این بود که نه تنها جدایی جسم و ذهن امری ساختگی است، بلکه جسم‌ها و ذهن‌های ما همیشه و به طور کامل با روابطمان درگیر هستند. من در آن بعد از ظهر، زمانی که داشتم درباره برخی مشکلات رابطه‌ای فکر می‌کردم و هم‌زمان در جسم خود دردهای مختلفی را تجربه

می‌کردم، به پیوند بدن-ذهن-رابطه^۱ (BMR) پی بردم. برای راحتی، اصطلاح «پیوند BMR» را به عنوان صورت کوتاه شده پیوند بدن-ذهن-رابطه، عمیق‌ترین جایی که ترس‌های رابطه در بدن و ذهن ما در آنجا قرار دارند، درست کردم.

وجود پیوند بنیادی BMR اصلاً جای تعجب ندارد. با این‌همه، آیا در سراسر زندگی خود، روابط دارای رنگ و بوی احساسی را تجربه نمی‌کنیم؟ آیا از فراز و نشیب‌های احساسی روابط خود مطلع نیستیم؟ همه ما از طریق تمام هیجانات مان به هم متصل هستیم. اما زمانی که در استخر، نگرانی‌های رابطه‌ای ترسناک را به حواس جسمی دردناک ربط دادم، متوجه شدم که مهم‌ترین پیوند بدن-ذهن-رابطه، ترس است. از آن زمان به بعد پی بردم که ترس‌های رابطه، فراتر از حد تصور ما بر جسم و ذهن ما تسلط دارند.

دیدگاه علم امروز مشخص است: ما متشکل از جسم و ذهن هستیم. اما زمانی که به خصیصه بی‌نظیر انسانی (ذهن و فکر) بهای بیشتری دادیم، به زندگی جسمانی خود توجه کم‌تری کردیم. برای مثال، تهیه غذای آماده، ما را از خوردن و آشامیدن سالم دور می‌کند. تماشای تلویزیون و وب‌گردی ما را از فعالیت‌های جدی بدنی و ورزش هوازی دور می‌کند. اما رابطه خود را با بسیاری از چیزهای دیگر از دست داده‌ایم- نحوه ارتباط تنگاتنگ بدن-ذهن ما با روابط مهم هیجانی مان. اگر از یک درمان‌گر ماساژور بپرسید، قطعاً این پاسخ را به شما می‌دهد: «واقعیت دارد، روابط مردم بر جسم و ذهن آنها تسلط دارد- هر روز که مردم دارند درباره اتفاقات زندگی‌شان پیش من گله و شکایت می‌کنند، من آن را با تمام وجودم حس می‌کنم.»

ما چون نمی‌خواهیم خودمان را ترسو قلمداد کنیم، ظاهراً از توجه لحظه به لحظه به اینکه درگیری‌های هیجانی با دیگران چه تاثیر عمیقی در زندگی مان دارند، غفلت می‌کنیم. ترجیح می‌دهیم به میزان ترسی که در اثر روابطمان ایجاد می‌شود و مضرات ترس‌های مان توجه نکنیم.

این کتاب درباره کشمکش ما انسان‌ها است تا در ذهن، جسم و رابطه خود زنده‌تر، مهربان‌تر و سالم‌تر باشیم. این تمرین‌ها تنها برای افراد ترسو که می‌خواهند از شر ترس

خود خلاص شوند نیست و حتی این کتاب در درجهٔ اول در مورد ترس‌ها نیست- بلکه دربارهٔ این است که چگونه با یادگیری نحوهٔ شناسایی و آزادسازی ترس‌های رابطهٔ خود در زندگی روزمره، روابط صمیمی معنی‌دار و رضایت‌بخش را شکل دهیم. من بر این باور هستم که هفت ترس رابطه‌ای مهلک به‌آرامی و به شیوه‌های مختلفی زندگی ما را مختل می‌کنند. تجربه‌های ترسناکی که در روابط خود در گذر زمان با آنها مواجه شده‌ایم، تاثیر عمیقی بر تفکر، حرکت و نحوهٔ رفتار ما در روابط صمیمی مان داشته‌اند. برای اینکه بیش از این شما را منتظر نگذارم، هفت ترس رابطه‌ای همگانی و جهان‌شمول را در اینجا ذکر می‌کنم:

۱. ترس از تنهایی؛
۲. ترس از برقراری پیوند با دیگران؛
۳. ترس از رهاشدگی توسط کسانی که عاشق‌شان هستیم؛
۴. ترس از عدم ابراز کامل خود؛
۵. ترس از دیده نشدن، به رسمیت شناخته نشدن و تایید دیگران؛
۶. ترس از شکست و موفقیت در روابط رقابتی؛ و
۷. ترس از سرزندگی کامل.

این کتاب با این هدف طراحی شده است تا نه تنها به شما کمک کند ترس‌های شخصی خود را شناسایی و لمس کنید، بلکه شیوه‌های منقبض کردن و آزادسازی تنش‌های استرس‌زای مرگ‌باری که بر جسم، ذهن و روابط شما تاثیر می‌گذارند را نیز به شما نشان می‌دهد. تمرین‌های این کتاب به گونه‌ای طراحی شده‌اند تا نشان دهند که چگونه هر روز به واسطهٔ اضطراب، تنش و استرس باعث شکل‌گیری علائم بیماری جسمی و ذهنی در خود می‌شویم که زندگی ما را به خطر می‌اندازند و سرانجام سلامت و طول عمر ما را تهدید می‌کنند. این تمرینات اقدامات خودهدایت‌گرانه‌ای را مشخص می‌کنند که منجر به آگاهی گسترده‌تر از ترس‌های خاموشی می‌شود که در پیوند بدن-ذهن-ارتباط دارای تاثیر مخربی هستند. استفاده از این تمرین‌ها باعث می‌شوند بر موانع درونی بر سر راه زندگی معنی‌دارتر و روابط ارضاکنده غلبه کنید.

ما^۱ در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که به عشق، خانواده‌ها، دوستی‌ها و روابط، صورت آرمانی می‌دهد. اما به ندرت قبول می‌کنیم که روابط خوب ذاتاً به طرق مختلف باعث بروز مشکلاتی می‌شوند. بدتر اینکه، همه ما می‌دانیم که برقراری روابط خوب کاری دشوار و حفظ آنها دشوارتر است. سالم و قیراق بودن، تجارب شخصی رضایت‌بخش و روابط زندگی‌بخش محصول شجاعت مردم در برقراری ارتباط و در میان گذاشتن صادقانه تجارب با یکدیگر به طور مستمر است. در نتیجه، یادگیری با هم بودن، با هم خندیدن و بازی کردن، و نیز یادگیری صحبت جدی با یکدیگر در مورد تجارب شخصی و فرصت دوباره زندگی، می‌توانند در بارورسازی شیوه‌های جدید با هم ادغام شوند.

در لیست چیزهایی که مردم از روابط صمیمی خود می‌خواهند، به ندرت می‌بینیم که در بالای لیست خواسته مردم این باشد که به دنبال کسی باشند که خواهان دریافتن با مشکلات مربوط به پیوند باشد، کسی که بخواهد درگیری خود را حفظ کند و به شیوه‌ای صادقانه، باز و غیرتهاجمی درباره مشکلات زندگی بحث کند، یا کسی که به علایق هر دو طرف در یک رابطه متعهد باشد. ما معمولاً اولین تکلیف شخصی خود در یک رابطه را این نمی‌دانیم که همیشه دقت کنیم که طرف مقابل چه احساسی از ما و این رابطه دارد. یکی از بزرگ‌ترین متخصص‌های رابطه، هارویل هندریکس^۲، خاطر نشان می‌کند که مهم‌ترین چیز در یک رابطه یافتن بهترین شریک نیست، بلکه این است که یاد بگیریم چگونه بهترین شریک باشیم (هندریکس و هانت، ۲۰۰۳).

ما دشواری‌های مداوم و کار سخت ایجاد روابط ارضاکنده را نادیده می‌گیریم، چراکه بسیار می‌ترسیم از اینکه در فرایند ایجاد رابطه، خود را سپر بلا کنیم و احساسات‌مان جریحه‌دار شود. اگرچه پذیرش آن برای ما بسیار دشوار است، اما در زیرجلای همه استرس‌ها و مشکلات زندگی امروزی، ترس شدید از جریحه‌دار شدن احساسات‌مان توسط دیگران قرار دارد. اگرچه تمام تلاش خود را می‌کنیم تا ترس‌ها را به فراموشی بسپاریم، اما هر روز دچار تنش‌های لحظه‌ای و ناگهانی همراه با افکار و

۱. در کل کتاب منظور از «من یا ما» نویسنده کتاب می‌باشد و این گفته‌ها مربوط به فرهنگ و جامعه خود نویسنده می‌باشد (م)

2. Harville Hendrix

تصاویر آزردهنده می‌شویم. اگر به خود اهمیت می‌دهیم و می‌خواهیم ترس را از خود دور کنیم و به آنچه در پیوند بدن-ذهن-ارتباط می‌گذرد توجه کنیم، در این صورت می‌توانیم از این فرصت‌های لحظه‌ای و ناگهانی استفاده کنیم تا به‌دقت به درونی‌ترین ترس‌های رابطه‌ای زندگی خود نگاه کنیم.

آگاهی روزافزون من در این باره که همه ما از آزردن شدن در یک رابطه ترس داریم، من را برانگیخت تا این کتاب را بنویسم. من سال‌ها به مطالعه ترس‌های خود آن‌گونه که در روابط اصلی روزمره من عمل می‌کنند، پرداخته‌ام. به عنوان یک درمانگر، در طی یک عمر کار حرفه‌ای، به ترس‌های پنهان بسیاری از مردم گوش کرده‌ام. اکنون درباره آن‌چه که آموخته‌ام برای شما می‌نویسم.

امیدوارم از این کتاب برای سفر به درون خود استفاده کنید- به درون عجیب‌ترین مکان‌های نامعقول که در آنها بدن، ذهن و رابطه با ترس رابطه برقرار می‌کنند. امیدوارم به خود اجازه افزایش آگاهی از چگونگی تاثیر ترس‌های پنهان عمیق بر پیوند بدن-ذهن-رابطه بدهید. هرچه بیشتر بخواهید که ابعاد ترساننده پنهان خود را بشناسید، بهتر خواهید بود. سالم و قیاق بودن نتیجه شناخت هرچه بیشتر از خودمان است و نه نتیجه وانمود به نترسیدن یا اینکه ترس بخش مهمی از زیستن انسانی روزمره نیست. امیدوارم از این کتاب لذت و بهره عظیمی ببرید.

لارنس هجز

فصل اول

نحوه عملکرد هفت ترس مهلك در روابط نزدیک ما

ترس به شیوه‌های بی‌شماری زندگی ما را کنترل می‌کند، خواه از آن آگاهی داشته باشیم یا نداشته باشیم. از آغاز دوران کودکی و در سراسر سال‌های تکوینی^۱ زندگی‌مان واکنش‌هایی را نسبت به موقعیت‌های ترسناک اتخاذ می‌نماییم. همزمان با افزایش درک ما از موقعیت‌ها، این ترس‌ها بیشتر رشد می‌کنند. ما زاده‌ی عادت هستیم و در طول زندگی به رشد انحرافات و تحریف‌های هیجانی دوران کودکی خود کمک می‌کنیم. اولین واکنش‌ها نسبت به ترس، به زندگی فعلی ما انتقال یافته و نحوه‌ی کارکرد و برقراری ارتباط ما با دیگران را تحت تاثیر قرار می‌دهد. از اولین سال‌های زندگی به ما آموزش داده می‌شود: «ترس، تو بیش از حد نسبت به این موقعیت واکنش نشان می‌دهی»، «شجاع باش، مثل یک فرد بالغ رفتار کن، کنترل‌اش کن». بنابراین، به زودی یاد می‌گیریم که حتی آگاهی از اکثریت ترس‌های مان را سرکوب کنیم. اما هنگامی که دیگر نسبت به ترس‌های مان آگاه نیستیم، نمی‌توانیم بین خطرات واقعی امروز و عادت‌های خودکار قدیمی تمیز قائل شویم. من این عادت‌های قدیمی را بازتاب‌های ترس^۲ نام‌گذاری می‌کنم. این بازتاب‌های ترسی که آنها را در دوران کودکی خلق می‌کنیم، خارج از دایره‌ی آگاهی ما و در پیوستگی بین بدن-ذهن-ارتباط به صورت خودکار عمل می‌کنند.

1. Formative years
2. Fear reflexes

شاید از خود پرسیم چرا هنگامی که هیچ دلیل جسمانی آشکاری وجود ندارد، تنش‌ها و دردهای مداومی را در بخش‌های خاصی از بدن‌مان تجربه می‌کنیم. به ندرت برای‌مان اتفاق می‌افتد که این ناراحتی‌ها را نشانگان مربوط به بازتاب ترس‌هایی بدانیم که در بدن ما وجود دارند. شاید تعجب کنیم که چرا مدام همین مشکلات مشابه را در روابط مختلف تجربه می‌کنیم. محتمل نیست که به صورت مزمز و عاداتی ترس داشته باشیم و این ترس ضرورتاً بازتابی از گذشته ما باشد و در نتیجه بتواند روابط فعلی‌مان را عقیم سازد.

هر چند وقت یکبار در موقعیتی مشخص از خودمان می‌پرسیم که «چرا اینقدر عصبی‌ام و در رابطه با این موقعیت هیجان‌زده شده‌ام؟ این موقعیت واقعاً معنای خاصی برای‌مان ندارد. این موقعیت نباید تا این حد مرا آشفته و ناراحت کند!» اگر برای لحظه‌ای توقف کنیم، امکان دارد صحنه‌ای از موقعیت‌های دردناک و ناراحت‌کننده گذشته (بینش) را در جلوی چشمان‌مان مشاهده نماییم. هدف بازتاب ترس محافظت از ما می‌باشد: پیوند زدن تجربیات دردناک گذشته به یکدیگر و هشدار دادن نسبت به خطرات بالقوه در زمان حال. اما بازتاب‌های ترس باقیمانده از گذشته اغلب با به دست گرفتن تصمیمات ما بر علیه ما عمل می‌کنند. امکان دارد بازتاب‌های ترس در زمانی که هیچ خطری وجود ندارد به ما علامت خطر بدهند. امکان دارد بازتاب‌های ترس از طریق متمرکز نمودن توجه ما بر روی چیزی که خارج از وجود ماست و از آن وحشت داریم، در برابر آگاه شدن ما از برخی از خطرات درونی، موانعی ایجاد نماید.

من قصد دارم در مورد هفت ترس مهلک صحبت کنم، زیرا این هفت نوع بازتاب‌های ترس موانع پیش‌رونده و ویران‌گری را در زندگی همه ما ایجاد می‌کنند! آنها زندگی کامل و پرحرارت را به شدت محدود کرده و ظرفیت ما برای داشتن روابط موفق را کاهش می‌دهند. به علاوه، این ترس‌ها می‌توانند گاهی به شیوه‌های گوناگون برای ما کشنده باشند. تقریباً فرآیند تمام بیماری‌ها (سرطان‌ها، بیماری‌های مربوط به شش‌ها و گردش خون، مشکلات مرتبط با کلیه‌ها، جگر، پوست و بیماری‌های معده‌ای و روده‌ای، اعتیادهای مختلف، اختلالات خوردن، اختلالات روانی، بیماری‌های عفونی و اختلالات سرشتی و ژنتیکی) به شدت تحت تاثیر بازتاب‌های

ترس می‌باشد؛ این بازتاب‌های ترس به تنش‌های مزمن و الگوهای استرس منجر می‌شوند. غیرمعقول نیست که فکر کنیم بسیاری (اگر نه اکثریت) از مردم در نهایت به خاطر بیماری‌هایی می‌میرند که از طریق استرس بلندمدت و نشانگان ترس، ایجاد شده یا وخیم‌تر می‌شوند. علم پزشکی در طول دهه گذشته آگاهی فزاینده‌ای از به هم پیوستگی ذهن و بدن را کسب کرده‌اند، اما هنوز تاثیر عمیق روابط فعلی افراد بر روی سلامت و طول عمر آنها به طور عمومی مورد تصدیق قرار نگرفته است.

ما معمولاً از بروز روزانه بازتاب‌های ترس و ایجاد اختلال در فعالیت‌های مان توسط آنها آگاهی نداریم. ما می‌دانیم که تنش، ناآرامی و فشار روانی را تجربه می‌کنیم، اما غالباً از علت آنها آگاهی نداریم. همچنین همیشه از پیامدهای (قیمت) زندگی فیزیکی، هیجانی و ارتباطی مان آگاه نیستیم. هنگامی که همه چیز در جای خود قرار دارد، به حرکت رو به جلو ادامه می‌دهیم، اما زمانی که اوضاع وخیم می‌شود، این روند رو به پیشرفت مختل می‌شود.

اگر قصد داریم برای درک تاثیر کشنده ترس‌های فردی بر روی زندگی خود شیوه‌هایی را بیابیم، به یک نقشه کلی از انواع ترس‌های متداول در بین تمام افراد نیازمند هستیم. هفت ترس مهلک از هفت نوع متفاوت از تجربیات ارتباطی سرچشمه می‌گیرند که ما در طول هفت مرحله مختلف رشدی دوران کودکی با آنها مواجه می‌شویم. هر کدام از این هفت ترس مهلک می‌توانند به عنوان معبر اصلی آغاز سفر فردی شما در نظر گرفته شوند: سفری به درون آنچه که شما را از تبدیل شدن به فرد دلخواه‌تان، انجام دادن انواع کارها و چیزهای مورد علاقه، و دوست داشتن و دوست داشته شدن باز می‌دارد. هر کدام از این هفت ترس مهلک مانع لذت بردن شما از سلامتی، موفقیت و شادکامی می‌شوند؛ لذتی که شما به عنوان موجودی انسانی، زنده و دارای حیات شایسته آن هستید.

با به خرج دادن شجاعت، اراده و گذر زمان، نحوه عملکرد بازتاب‌های ترس فردی خود را یاد خواهید گرفت و این کار برای‌تان امکان‌پذیر خواهد شد. سپس در جایگاهی قرار خواهید گرفت که قدرت ناتوان کننده آنها را محدود کرده، بسیاری از فشارهای روانی ایجاد شده توسط آنها را حذف نموده و به نیروی خلاق‌تری تبدیل

نمایید. می‌توانید از این نیروی خلاق در جهت کامل زندگی کردن استفاده کنید. ما در فصل‌های بعدی به تفصیل این هفت نوع ترس مهلک را مورد بررسی قرار می‌دهیم. این ترس‌ها به همان نظم و ترتیبی است که کودک در فرآیند رشد، یک به یک با آنها مواجه می‌شود. به طور خلاصه هفت ترس مذکور به شرح زیر هستند:

چارت خلاصه: هفت ترس مهلک

۱. ترس از تنهایی: ما از اینکه در ارتباط نباشیم و فردی را نیابیم که به نیازهای مان پاسخ دهد، وحشت داریم. ما از نادیده گرفته شدن، تنها ماندن و اهمیت قائل نشدن برای مان ترس داریم. در این شرایط احساس می‌کنیم که دنیا به نیازهای مان پاسخ نمی‌دهد. بنابراین فایده زندگی کردن چیست؟
۲. ترس از برقراری پیوند با دیگران: بنا به تجربیات ترسناک و دردآور گذشته، برقراری ارتباط هیجانی و صمیمانه با دیگران خطرناک به نظر می‌رسد. تجربیات زندگی باعث ایجاد این حس در ما شده که دنیا مکان امنی نیست. ما از آسیب دیدن ترس داریم، بنابراین از برقراری ارتباط با دیگران کناره‌گیری می‌کنیم.
۳. ترس از رها شدگی: پس از برقراری ارتباط هیجانی یا پیوند خوردن با فردی دیگر، از رها شدن با نیازهای خودمان یا بلعیده شدن توسط فردی دیگر ترس داریم. در هر دو مورد احساس می‌کنیم که دنیا مکانی قابل اعتماد نبوده و همواره با خطر رهاشدگی هیجانی زندگی می‌کنیم. تحت این شرایط امکان دارد به فردی تابع و وابسته یا اینکه به یک فرد فوق‌مستقل بدل شویم؛ البته تبدیل شدن به ترکیبی از این دو شخصیت (وابسته و فوق‌مستقل) نیز محتمل می‌باشد.
۴. ترس از ابراز وجود: همه ما به‌خاطر ابراز خود به شیوه‌ای که مقبول دیگران

نبوده، طرد و شاید حتی تنبیه را تجربه کرده‌ایم. بنابراین، امکان دارد یاد بگیریم که از ابراز خود ترس داشته باشیم و اجازه دهیم نیازهای مان در روابطی که برقرار می‌نماییم آشکار شوند. احساس می‌کنیم که دنیا به ما اجازه نمی‌دهد تا شخصیت واقعی خودمان (خود بودن به صورت واقعی) را به نمایش بگذاریم. تحت این شرایط خودمان را به چند شیوه ابراز می‌کنیم: امکان دارد به طور کامل از این موقعیت‌ها کناره‌گیری نماییم، امکان دارد از طریق تمایلات انتقام-جویانه شدید خودمان را ابراز کنیم یا اینکه امکان دارد با استفاده از شیوه‌های منفعلانه-پرخاشگرانه با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

۵. **ترس از فقدان تصدیق اجتماعی یا به رسمیت شناخته نشدن:** هنگامی که پذیرش و تایید مورد نیاز در روابطمان را دریافت نمی‌کنیم، با احساس دیده نشدن یا مورد تصدیق قرار نگرفتن ناشی از فردی که واقعاً هستیم، تنها گذاشته می‌شویم. سپس این ترس در درون ما به وجود می‌آید که در روابطمان مورد تایید و تصدیق قرار نخواهیم گرفت. یا اینکه اگر فرد مورد انتظار دیگران (فردی که می‌خواهند باشیم) نباشیم، می‌ترسیم که مورد احترام قرار نگیریم و کسی ما را دوست نداشته باشد. امکان دارد برای ایجاد احساس دیده شدن و مورد تصدیق قرار گرفتن، به صورت مداوم کار کنیم یا اینکه احتمالاً غرق در خشم، تحقیر و شرمندگی، ناامید شده و کار خود را رها نماییم.

۶. **ترس از شکست و موفقیت:** هنگامی که عاشق هستیم و دچار فقدان می‌شویم، هنگامی که تلاش می‌کنیم و شکست می‌خوریم، امکان دارد از گشودن مجدد خودمان به روی تجربیات رقابت‌آمیز دردناک ترس داشته باشیم. هنگامی که موفق یا برنده می‌شویم (که احتمالاً فرد دیگری هزینه‌اش را می‌پردازد و شکست می‌خورد) امکان دارد احساس گناه را تجربه کرده و از مقابله به مثل بترسیم. بنابراین، یاد می‌گیریم که در عشق و زندگی عقب‌نشینی کنیم، در نتیجه

خطر شکست یا موفقیت را به جان نمی‌خریم. امکان دارد احساس کنیم که دنیا به ما اجازه نمی‌دهد که به صورت کامل و واقعی زندگی کنیم. یا اینکه امکان دارد احساس گناه کنیم و از حس کامل بودن ترس داشته باشیم.

۷. **ترس از سرزندگی کامل:** انبساط خاطر، انرژی خلاق و لذت زندگی کردن به طور اجتناب‌ناپذیری با خواسته‌های خانواده، شغل، مذهب، فرهنگ و جامعه در تعارض می‌باشد. ما بدین باور رسیده‌ایم که باید به قیمت همنوایی با خواسته‌ها و انتظارات دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم، خود را از سرزندگی کامل محروم کنیم. احساس می‌کنیم که دنیا به ما اجازه نمی‌دهد که یک زندگی کاملاً لذت-بخش و پرحرارات داشته باشیم. به جای اینکه تمام وجود خودمان را وارد دنیا نموده و با انرژی کامل زندگی کرده و سرزنده باشیم، تسلیم شده، مقهور همنوایی عادی و مبتذل می‌شویم و یا در جرگه مرده‌های متحرک قرار بگیریم.