

نکته

جزءشناسی شخصیت انسانی

■ شاید شما هم از رفتارهای آدمیان به شگفت آمده باشید. اگر با نظریه تحلیلی عاملی «رک برن» آشنا شوید، خود و دیگران را بهتر درک کرده و می‌توانید رفتارتان را بهبود بخشید. ضمنا کمتر نسبت به رفتار دیگران متعجب می‌شوید. در این نظریه شخصیت هر فردی از سه بخش تشکیل شده،ولی در هر فردی یکی از این بخش‌ها غالب هست، بنابراین بیشتر کارهای فردی از بخش غالب سرچشمه می‌گیرد. در ادامه به توضیح مفصل این سه بخش شخصیت می‌پردازیم.
ارک برسن می‌گوید که رفتارها، افکار، احساسات و عواطف مختلف انسان از بخش‌های مختلف شخصیت وی سرچشمه می‌گیرد. وی اجزای شخصیت انسان را به سه بخش تقسیم می‌کند.

- حالت من کودک
- حالت من والد
- حالت من بالغ

۱-حالت من کودک: کودک هنگام به دنیا آمدن، احساس‌های درونی و نیازهایی دارد که منجر به رفتارهایی در وی می‌شود. مثلا با گرسنه بودن، گریه می‌کند و با تأمین بودن، می‌خندد و... و این حالت در کودکی پایان نمی‌پذیرد و تا بزرگسالی در افراد مختلف به نحای مختلفی ادامه می‌یابد. این بخش از شخصیت بدون هیچ تدبیر، فکر یا بررسی جوانب فقط با احساسات و لذات سرو کار دارد پیوسته به دنبال لذت‌جویی و دفع درد و رنج است.

سه‌خاصیت کلی «حالت‌من کودک» عبارت‌است‌از:

۱- هرگز از لذت‌جویی سیر نمی‌شود.
۲- آینده را نمی‌بیند.
۳- خواسته‌اش را به تأخیر نمی‌اندازد.

احساسات منفی، خلاقیت، کنجکاوی، علاقه به دانستن، اصرار به تجربه و احساس کردن از جمله خصوصیات حالت من است. این بخش از شخصیت، فرد را وا می‌دارد که هر چیزی را شخصا خودش تجربه کند. اصلا خویشترندار نیست و به عواقب احتمالی رفتارش توجهی ندارد. تمایلی به رعایت قیود اجتماعی، عرف، مذهب، قانون، و تعقل و... ندارد.

۲-حالت من والد: در سال‌های اولیه کودکی (مخصوصا پنج سال اول)، باید و نیاید‌های زیادی از طرف والدین به کودکان تحمیل شده یا یاد داده می‌شود. این مجموعه عظیم از وقایع خارجی و تحمیلی غیرقابل سوال در حالت من والد کودک ثبت می‌شود و در آینده بخشی از شخصیت فرد را تشکیل می‌دهد. این بخش از شخصیت، معمول خشک و متعصب کارهای انضباطی فرد، قانون‌مداری، پایدها و نیاید‌ها در افراد مختلف است. وقتی فردی بدون توجه به احساسات و عواطف یا بدون توجه به تعقل و منطق به امری مبادرت یا



صحبت می‌کند یا دیگران را مجبور به انجام چنین اموری می‌کند از این بخش شخصیت خود استفاده می‌کند. سببخش از شخصیت در هر فرد وجود دارد ولی مقدار اثرگذاری آنها از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. همچنین حاکمیت شخصیت در هر فرد ممکن است بر عهده یکی از این اجزا باشد که هر کدام طبیعتا حکومت‌های متفاوتی را بنا خواهند گذاشت. پس شخصیت افراد متفاوت خواهد شد.
شاید شما کسانی را دیده باشید که برای آنها زندگی کار است یا کسانی را دیده‌باشید که بسیار سخت‌گیر و منضبط هستند و مانند یک نیروی نظامی مقید به تربیت و توالی خاصی هستند و هیچ انعطافی را در زندگی‌نمی‌پذیرند.

این افراد باید سر ساعت خاصی بیدار شوند یا به رختخواب بروند و استثنایی بر این امر قایل نیستند. اضافه کاری و غرق شدن در کارهای جدی چنان است که تفریح و سرگرمی بخواد، دوسنان و فرزندانشان برای آنها بی‌اهمیت جلوه می‌کند. جلسات و قرارهای متعدد دارند. در شیوه تربیتی سخت و خشک و متعصب عمل می‌کنند. دیدن خنده آنها مانند خورشیدرفتنگی هر چند سال یکبار در یک زمان کوتاه اتفاق می‌افتد و البته آنها هم روی نظم معین خودش که می‌توانید رصد کنید.

۳- حالت من بالغ: این بخش از شخصیت مخ شخصیت است. در واقع مجموعه‌ای از احساسات، نگرش‌ها و طرح‌های رفتاری خودمختار و مستقل است که فرد را با واقعیت‌های موجود تطبیق و هماهنگی می‌دهد. این بخش از شخصیت است که:

-تجزیه و تحلیل می‌کند.

-آیندهنگری می‌کند.

میان احساسات و تعقل فرد تعادل برقرار می‌کند. احتمالاتی را که برای حل و فصل موثر دنیای خارج ضروری هست، محاسبه می‌کند.

-فعالیت‌های دو بخش قبلی (کودک و والد) را تنظیم می‌کند و واسطه‌عی‌شدن میان آنهاست.

در واقع شخصیت کامل انسانی، شخصیتی هست که سببخش فوق (کودک، والد و بالغ) توام به صورت متعادل در آن حضور داشته باشد. ولی ریسش بخش بالغ باشد و با روشنفکری در جای خود به کودک و والد اهمیت دهد و شخصیت را با تجزیه‌وتحلیل متعادل نگه دارد.

روانشناسی



عکس، سایت سینمای ما

مصاحبه با پوریا پاکرو کارشناس روان شناسی در مورد بررسی روان شناختی کاراکترهای فیلم سعادت‌آباد

داستان آدم‌هایی که به ظاهر خوشبخت هستند اما...

نسیم چراغلو

زیادی وارد کند. اگر غالب رفتارهای یک زوج به سمتی

برود که یک نفر بخواهد به‌طور مرتب حاکم و طرف دیگر محکوم باشد حتما آسیب می‌خورند. رفتار علی و لاله هر دو اشتباه بود. علی می‌خواست مالکیت و حاکمیت داشته باشد و کسی که می‌خواهد حاکم باشد، سوءظن‌های زیادی دارد، یعنی پشت‌سر سوءظن و پارانوئید معمولا حس مالکیت وجود دارد و طرف همه چیز را برای خودش می‌خواهد. در زندگی این‌ دو نفر «ها» وجود ندارد، لاله هم می‌خواهد به هدفش برسد و به زندگی مشترکش فکر نمی‌کند و بدون اینکه علی را در جریان بگذارد کار خودش را می‌کند.

بررسی روابط زوج‌به‌زوج رابطه لاله و علی
دروغ، نخستین چیزی بود که در این رابطه وجود داشت. در این نوع ارتباط لاله نمی‌توانست حقیقت را بگوید، به این علت که به‌شدت با مقاومت علی روبه‌رو می‌شد (شاید علت دروغ گفتن یک نفر به دلیل این باشد که طرف مقابل گوش شنوا نداشته باشد).

پنهان‌کاری از ترسیدن شروع می‌شود. از دوران کودکی، پدرومادر ما سیستمی را برای ما اجرا می‌کنند که بتوانند باورهایشان را به ما انتقال دهند. بچه‌ها ابتدا هیچ ذهنیتی ندارند و ذهن‌شان کاملا پاک است. آنها با حواس‌شان زندگی را تجربه کرده و دوست دارند همه

چیز را لمس کنند، خیلی خوب گوش می‌دهند، خیلی خوب نگاه می‌کنند و بعد کلمات را یاد می‌گیرند و می‌فهمند از این به بعد، زندگی را باید با این کلمات بشناسند. کیم‌کم این کلمات کنار هم قرار می‌گیرند و تبدیل به جمله می‌شوند و می‌توانند باورهایشان را بااین جملات انتقال بدهند. به مرور وقتی بچه‌ها با انجام کاری تشویق یا تنبیه می‌شوند یاد می‌گیرند که نباید خودشان باشند و باید چهره‌ای را به بیرون نشان بدهند که مورد تشویق قرار بگیرند.

در این موارد ناخوداگاه، ترسی از طردشدن به‌وجود می‌آید و برای اینکه طرد نشوند روی چهره‌شان نقاب می‌زنند و چیزی را نشان می‌دهند که واقعیت ندارد. لاله دقیقا همین کار را می‌کند و چهره‌ای را به علی نشان می‌دهد که خودش نیست او با خودش هم دچار مشکل است و از زندگی‌اش احساس رضایت نمی‌کند.

لاله و علی دو نوع فضای فکری کاملا متفاوتی دارند. علی دارای رگه‌های مذهبی است و به بسیاری از مسائل سنتی نگاه می‌کند. جهان‌بینی او با لاله کاملا متفاوت است و لوح تنش او با لاله از همین نوع نگاه ایجاد می‌شود. علی با آدم‌های دیگر فیلم کاملا غریبه است و نقطه اشتراکی ندارد. آن آدم‌ها سخره‌اش می‌کنند و او هم می‌فهمد اما بااین قضیه کنار آمده است.

آدم‌ها به میزانی همدگر را دوست دارند که به هم اعتماد دارند. در مورد زوجین این مساله کاملا صادق است. وقتی ما رابطه زوج‌ها را بررسی می‌کنیم، می‌بینیم زندگی‌شان از جایی به هم ریخته که اعتماد از بین رفته است. شما اگر به رابطه خودتان فکر کنید می‌بینید زمانی حاضر شده‌اید درپچه‌های احساس‌تان را باز کنید که توانسته‌اید به طرف مقابل اعتماد کرده و پاسخ بعضی از سوال‌هایتان را پیدا کنید، مثلا آیا این همان آدمی است که می‌تواند من را خوشبخت کند؟ بعد از اعتمادکردن است که اجازه می‌دهید احساس‌تان شکل بگیرد و بروز پیدا کند.

شاید علی هم از همین چیزها نگران است. معمولا

مردهایی که سوءظن دارند نگران هستند. مردهای ایرانی این نگرش را دارند که زن وقتی استقلال پیدا می‌کند پررو می‌شود و دیگر حرف مرد را نمی‌خواند؛ این همان حس مالکیت است که گفته شد. ما همیشه می‌گوییم فلان مرد، زن گرفته است. این یعنی چه؟! این نگاه کلائی به زن‌ها، مردها را هم دچار مشکل کرده است، به‌علت اینکه مردها فکر می‌کنند زن‌ها مال آنها هستند و هرچه بگویند باید اجرا شود. همین باعث شده که زن‌ها ناراحت و خشمگین باشند و درصدد جبران آن برآمده‌اند؛ به‌همین علت غر می‌زنند. علی احساس می‌کند لاله که فردی مستقل است ممکن است جایی از دستش برود و به عشق خودش اعتماد ندارد. علی فردی است که از درون خیلی لطیف است اما قالب خشکی را از خودش نشان می‌دهد که در واقع خودش نیست. علی همه جا ششمش به‌دنبال زنش است و همه‌جا مراقبت اوست. اسم این کارها کنترل است نه عشق، به علت همین، لاله همیشه می‌خواهد از این کنترل فرار کند.

یک نکته خیلی مهم است و آن اینکه عشق هیچ‌وقت با مالکیت‌طلبی یک‌جا در نمی‌آید. هر موقع ما بخواهیم یک عاشق‌ش را محدود کنیم دیگر عشق نمی‌ماند و شاید بوی نیاز پیدا کند. عشق باید کاملا در یک فضای باز باشد و هر دو طرف تصمیم بگیرند که همدیگر را آگاهانه انتخاب کنند. جبران‌خلیل جبران می‌گوید: «عشق مثل دو ستون یک خانه‌است، اگر این دو ستون زیاد به هم نزدیک شوند یا زیاد از هم دور شوند آن خانه فرو می‌ریزد».

فکر می‌کنم داستان لاله و علی داستان تعقیب‌وگریز است. علی همیشه می‌خواهد لاله را نگه دارد و لاله هم می‌خواهد فرار کند. امثال علی در جامعه ما زیاد هستند. اگر این افراد کمی طرف مقابل‌شان را رها کنند آن‌طرف جذب آنها می‌شود، چون تا قبل از آزادی آن طرف درگیر ذهنیات خودش بوده و نمی‌تواند عشق طرف مقابل خود را ببیند.

در هر اتفاقی زوجین اگر به مشکل توجه کنند و هر کسی خودش به نوبه خودش سعی کند مشکل را حل کند و منتظر طرف مقابل نباشد، خیلی از مشکلات حل می‌شود و حتی خوب است به این نکته توجه شود که اصلا قرار نیست کسی در زندگی سالار باشد و زندگی خوب، زندگی‌ای است که در تعادل باشد. به نظر من خیلی از زوج‌های ایرانی همین شخصیت را دارند و با هم زندگی می‌کنند. مرد قلد و کنترل کننده و زن دایم در حال پنهان‌کاری است. آنها ادامه می‌دهند ولی رابطه‌شان نابود می‌شود. این زوج می‌توانند ادامه دهند اما با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شوند حتی در تربیت بچه‌یشان هم با یکدیگر اختلاف‌نظر شدیدی پیدا می‌کنند.

تهمینه و بهرام

بهرام (حسین یاری) به یاسی (لیلا حاتمی) علاقه دارد اما جایی از زندگی‌اش نشسته و فکر کرده که بین ثروت و عشق کدام را انتخاب کند چون او عاشق یاسی بوده اما به چه دلیل این‌ دو با هم ازدواج نمی‌کنند در فیلم مشخص نمی‌شود، معلوم هم نیست کدام یک از این دو نفر اول ازدواج کرده و دلیلش چه بوده؟ به نظر من بدبخت‌ترین آدم این جمع بهرام است. چرا که در رابطه آنها تهمینه (هنگامه قاضیانی) نقش والد را دارد.

البته بهرام مظلوم نیست چون خیلی راحت یک روز کامل تلفنش را جواب نمی‌دهد و در جواب سوال‌های تهمینه کار را بهانه می‌کند. این‌ دو با هم یک تعامل

دارند و هر کدام در مقابل رسیدن به خواسته‌یشان آن نوع زندگی را قبول کرده‌اند و تنش نداشته‌اند. آن دو قبول می‌کنند که مدتی دور از هم زندگی کنند که این اتفاق خوبی نیست. متأسفانه گاهی زوجین به این سمت می‌روند که هر کسی می‌تواند یک آزادی داشته باشد و در آن آزادی هر کاری دوست دارد انجام بدهد و این مطمئنا به خانواده آسیب می‌زند. تهمینه درون خود بسیار شکسته و آزاردیده بود اما ظاهرش را حفظ کرده و آن را نشان نمی‌دهد. تهمینه آدم رمانتیکی است چون پیگیر شوهرش است و دوست دارد با او در جمع حاضر شود ولی بهرام چنین آدمی نیست و به خاطر پول او را می‌خواهد پس رابطه آنها ناسالم است. تمام حس‌های زنانه تهمینه سرکوب شده است اما شخصیت او رهبر بود و همه را به شکلی رهبری می‌کرد. این ازدواج دوم تهمینه است و دوباره به جدایی کشیده شده پس معلوم است که از ازدواج اولش درس نگرفته، نکته اینجاست که او برای چه باید یک زندگی بدون عشق را شروع کند و ادامه دهد؟ او به بهرام به عنوان یک قرص آرام‌بخش نگاه کرده چون از یک رابطه آسیب دیده و فرار کرده و به بهرام رسیده است. اما او باید ارزش‌های خود را حفظ می‌کرد و به دنبال آدمی می‌گشت که به خاطر خودش او را بخواند نه به خاطر پول، حتی تنها ماندن او برایش خیلی بهتر از بودن با بهرام است.

اما رابطه مالی این دو، آفت‌در پیچیده است که شاید نگذارد از هم جدا شوند؛ ممکن است رابطه‌شان به همین شکل باقی بماند اما جدایی‌شان عاطفی است.

یاسی و محسن

این دو نفر از زوج‌هایی هستند که ما در اطراف‌مان زیاد می‌بینیم؛ زندگی‌هایی که ما از بیرون احساس می‌کنیم خیلی خوب است اما از درون خراب است. محسن (حامد بهداد) در ظاهر به زندگی و زنش رسیدگی می‌کند ولی اصلا حواسش او را نیست و فقط زبان‌بازی می‌کند. به نظر من او حواسش به همه چیز بود مثلا متوجه تمام اتفاقاتی شده که در میهمانی برای یاسی افتاده بود اما ترجیح داد بی‌خیال زندگی‌کند، شاید را پیشرفت خودش را این‌طوری می‌دید اما خودش را این شکلی بالا کشیده و دارد این کار را ادامه می‌دهد. یاسی آدم عمیقی است، موسیقی‌ای که او گوش می‌دهد موسیقی کوچهبازاری نیست اما محسن شخصیت مقابل اوست؛ او دایم می‌گوید ول کنید، بخورید، سفا کنید و... او کاملا آدمی سطحی است.

اگر بخواهیم نگاه‌روانکاونه‌به این داستان داشته‌باشیم معمولا آدم‌هایی که عمیق و زیبا هستند اما ارزش‌های خودشان را نمی‌دانند، تمایه‌هایی از خودآزاری و خودآزارند هست. انتخاب‌هایی که می‌کنندانتخاب‌هایی خودآزارنده است. معمولا این آدم‌ها در گذشته توسط خانواده زیاد محدود و اذیت شده‌اند و ارزش‌هایشان دیده نشده به همین علت یک جایی کسی را انتخاب می‌کنند که کم‌آرزش است. در واقع محسن اصلا به فضای یاسی نمی‌خورد. محسن خیلی سریع تغییر شکل می‌داد، این نشان می‌دهد این آدم هیچ وقت خود واقعی‌اش را زندگی نمی‌کند و احتمال جدایی این زوج هم زیاد است. تداوم این زندگی ربط پیدا می‌کند به پذیرش یاسی، این دو نفر باید نقطه اشتراک‌شان را پیدا کنند.

به نظر من این‌ دو با هم زندگی می‌کنند و زندگی‌شان هم خوب می‌شود. بچه دوم‌شان به دنیا می‌آید و محسن یک جایی سرش به سنگ می‌خورد و آن‌ آخر پدر خوب خانواده می‌شود و خیلی راحت گذشته‌اش را انکار می‌کند. در کل در این رابطه یا این دو باید همدیگر را همان‌طور که هستند بپذیرند یا اگر نپذیرند یاسی افسردگی‌اش ادامه پیدا می‌کند و اوضاعش بدتر می‌شود.

مشاوره

آنچه باید در برخورد با افراد مسن به آنها فکر کنیم

■ «سال‌مندی» یک فرایند زیستی است که تمام موجودات زنده از جمله انسان را دربرمی‌گیرد. گذشت عمر را نمی‌توان متوقف کرد ولی می‌توان با به‌کارگیری روش‌ها و مراقبت‌های مناسب، از اختلالات و معلولیت‌های سالمندی پیشگیری کرد یا آن را به تئویق انداخت تا از عمر طولانی همراه با سلامت و رفاه بهره‌مند شد.

در اوایل دهه ۱۹۵۰ رقم «امید به زندگی» در بدو تولد در جهان به‌طور متوسط ۴۷ سال بود، در سال ۱۹۹۵ به بیش از ۶۵ سال افزایش یافت و حتی در برخی کشورها به ۸۰سال رسید. کاهش تلفات نوزادان و کودکان، ارتقای سطح زندگی و بهداشت عموم و بهبود کیفی وضع تغذیه، ترقی علم درمان‌شناسی و کاهش نسبی در میزان مولید هم از لحاظ جمعیت‌شناسی و هم از نظر فرهنگ تحولی بزرگ را در زندگی امروز افراد بشر به وجود آورده است.

مطابق پیش‌بینی سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۲۰ میلادی بیش از یک‌میلیارد نفر بالای ۶۰سال عمر خواهند داشت درحالی‌که این رقم در حال حاضر ۵۸۰میلیون نفر است. از یک‌میلیارد نفر سالمند بالای ۶۰ سال در سال ۲۰۲۰ میلادی، ۷۱۰میلیون نفر در کشورهای پیشرفته خواهند بود که این رقم هم‌کنون ۳۳۰میلیون نفر است.

افزایش سن، کارکرد دستگاه‌های مختلف بدن را دچار اختلال می‌کند. این دگرگونی موجب عزلت و گوشه‌نشینی در سالمندان می‌شود، زیرا به علت ضعف جسمانی، نسبت به دیگران احساس ناامنی کرده و دوری گزیدن را بر حضور در اجتماع ترجیح می‌دهند. همچنین تغییرات روانی نظیر کاهش حافظه، هوش و ضعف گیرنده، تمایل سالمندان به حفظ خاطرات گذشته را بیشتر می‌کند و از آن یک مکانیسم دفاعی می‌سازد که سالمند را از روزگار بحرانی دوران سالخوردگی به دنیای مطلوب گذشته می‌کشاند. علاوه بر این، تمایل به محافظه‌کاری در آنهاافزایش می‌یابد.

«احتیاجات» به‌عنوان قوه و عامل اصلی ایجادکننده رفتار از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و بهداشت روانی مستلزم دانستن و ارزش دادن به احتیاجات اصلی افراد است. نیازهای انسان به دو دسته بدنی و روانی تقسیم می‌شوند. برای مثال: غذا و خواب از نیازهای جسمانی و نیاز به جامعه‌پذیری و امنیت جزو نیازهای روانی انسان هستند. توجه به این نیاز، سلامت و بهداشت روانی فرد را برآورده می‌کند. بیشتر سالمندان از جهت شناختی، عاطفی و رفتاری به طور نسبی از سلامت و بهداشت روانی برخوردارند اما این هرگز به معنای کم‌اهمیت شمردن بهداشت روانی در این دوره نیست بلکه نشان‌دهنده این است که ثبات سلامت و روان سالمندان نیازمند کمک خانواده و متخصصان جامعه است تا با توجه و تشخیص موقع نسبت به درمان سریع آن اقدام کنند. متأسفانه بسیاری از نشانه‌های بیماری‌های روانی در سالمندی یا نادیده گرفته می‌شود یا به‌عنوان بخشی از فرایند سالمندی کم‌اهمیت شمرده می‌شود. این غفلت می‌تواند مشکلات عیدیه‌ای را در دوران سالمندی به وجود آورد.

امروزه اثر فشارهای روانی در طولانی‌تر شدن سلامتی و عمر انسان به اثبات رسیده است. مثلا یک فشار روانی می‌تواند عاملی در حمله قلبی باشد. استرس یا فشار روانی ریشه اکثر بیماری‌های عصبی و روانی است. استرس‌های شدید مقاومت بدن را در مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها کاهش می‌دهند. بررسی‌ها نشان داده‌اند افرادی که تاب مقاومت در برابر مسایل زندگی را ندارند، در اثر کاهش مصونیت، بیشتر دچار سرخوردگی می‌شوند. با توجه به ارتباط تنگاتنگی که مسایل روانی و جسمانی با هم دارند، برخورداری از یک بهداشت روانی مناسب می‌تواند تا حدودی سلامت جسمانی فرد سالمند را تضمین‌کند. در کنار خانواده بودن، گردش و تفریح و فعال بودن می‌توانند در جهت بهبود بخشیدن به بهداشت روانی سالمندان مؤثر باشند.

جدی‌ترین خطری که هر فرد سالمند را تهدید می‌کند در انزوا قرار گرفتن او از سوی اطرافیان است. براساس آمارهای موجود تقریبا ۲۳ تا ۲۸ درصد افرادی که بالای ۲۵ سال دارند در تنهایی به سر می‌برند. در این حالت شخص امکان ایجاد ارتباط صمیمی و نزدیک با دیگران را از دست می‌دهد. تنهایی به‌تدریج فرد سالخورده را دچار مشکلات روانی می‌کند. سالمندانی که از خانواده و در محیطی سرشار از محبت، صمیمت، قدرشناسی و احترام زندگی می‌کنند دارای بهداشت روانی‌بهتری هستند. بنابراین ضرورت دارد تا حد امکان سالمندان در کنار فرزندان و نوه‌ها زندگی کنند. بزرگ خانواده محسوب شوند، در تصمیم‌گیری‌ها از آنان نظر خواهی شود و به عقاید آنان احترام گذاشته شود.

براساس دیدگاه روان‌شناختی، انسان‌ها با پدیده سالمندی برخورد‌های مختلفی دارند به طوری که برخی از افراد با آرامش خاطر وضعیت را قبول می‌کنند و برخی دیگر از برخورد با واقعیت‌های سالمندی گریزانند و به گونه‌ای غیرواقع‌بینانه با آنان برخورد و سعی می‌کنند خود را از آن دور نگه دارند. بعضی دیگر از افراد به صورت پرخاشگانه از احساس نفرت با آن مواجه می‌شوند. یکی از روان‌شناسان معتقد است که افراد سالمند به دلیل غیرکارآمد بودن، ضعف تدریجی بدن، از دست دادن دوستان و نزدیکان، با مرحله‌ای به نام مرور زندگی روبه‌رو می‌شوند به طوری که دایم در حال ارزیابی گذشته خود هستند و خود را این‌گونه مشغول می‌کنند.