

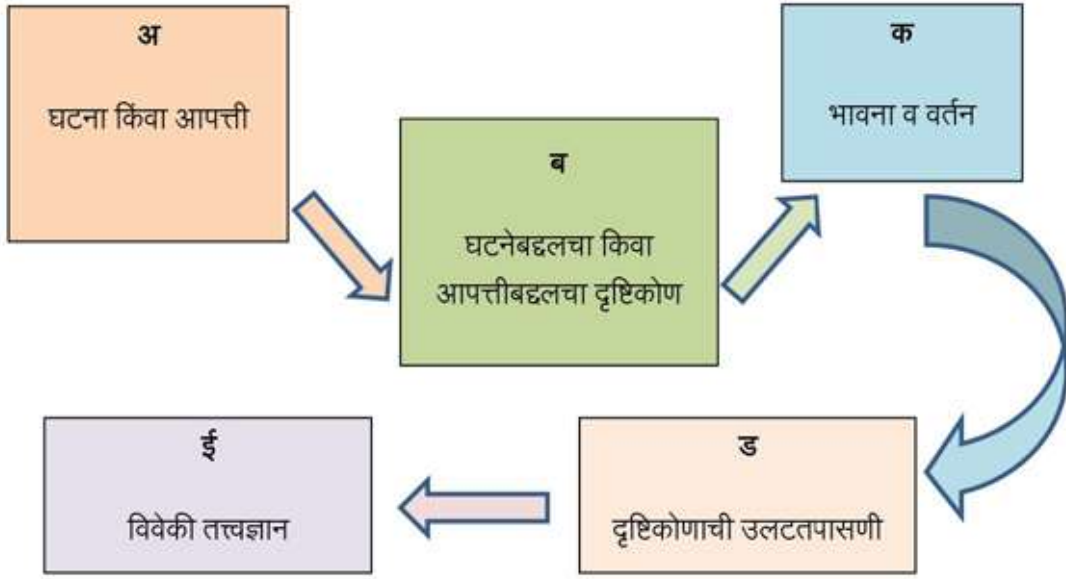
कठीण समय येता

अंजली जोशी

समुपदेशन मानसशास्त्रज्ञ
सहयोगी अधिष्ठाता आणि प्राध्यापक, मानव संसाधन
वेलिंगकर्स व्यवस्थापन विकास आणि संशोधन, मुंबई
anjaleejoshi@gmail.com

‘बाह्य परिस्थिती किंवा अन्य व्यक्ती आपल्याला अस्वस्थ करीत नाहीत. मात्र त्या आपल्याला अस्वस्थ करू शकतात असे मानल्यामुळे आपण अस्वस्थ होऊ शकतो.’ सध्याच्या कोविड-१९च्या आपत्तीस सक्षमतेने तोंड देण्यासाठी हे वचन आपल्या विचारांना आधारस्तंभ देऊ शकेल. या आपत्तीमुळे चिंता, नैराश्य, आक्रमकता यांसारख्या भावनिक समस्यांत लक्षणीय वाढ होत आहे. मानसिक आरोग्यावर होणाऱ्या अशा दुष्परिणामांना प्रतिबंध करणे हे मोठे आव्हान आहे. अशा कठीण समयी तारणहार ठरू शकेल अशी एक विचारधारा म्हणजे - विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र. (Rational Emotive Behaviour Therapy-REBT) वर उद्धृत केलेले हे वचन म्हणजे या विचारधारेचा पायाभूत सिद्धांत आहे व या विचारधारेची निर्मिती करणाऱ्या डॉ. अल्बर्ट एलिस या अमेरिकेतील सुप्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञांनी हे वचन मांडले आहे.

विसाव्या शतकाच्या मध्यावर डॉ. एलिस यांनी विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्राची स्थापना करून मानसशास्त्रात क्रांती घडवून आणली. हे मानसोपचारशास्त्र आज जगाच्या कानाकोपऱ्यात पोहोचले आहे व जीवनाच्या अनेकविध क्षेत्रांत त्याचा प्रभावी वापर होत आहे. आपली भावनिक अस्वस्थता कशी कमी करावी व समस्येकडे वस्तुनिष्ठतेने कसे पाहावे याची शिकवण हे मानसोपचारशास्त्र देते. कोविड-१९ने उद्भवलेल्या संकटात विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्राची ही शिकवणूक नक्कीच उपयोगी पडेल. विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्राची प्रक्रिया एका सूत्राद्वारे समजून घेता येते. हे सूत्र आहे- ‘अ-ब-क-ड-ई.’ या सूत्राचा विस्तार पुढील आकृतीत करून दाखविला आहे.



आकृती १. विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्राची प्रक्रिया

आकृती १. मध्ये नमूद केलेले विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्राचे 'अ-ब-क-ड-ई' सूत्र समजून घेण्यासाठी सध्याच्या परिस्थितीतले एक उदाहरण घेऊ. समीरने टिव्हीवर बातमी पाहिली की मुंबईमध्ये कोरोनाग्रस्तांची संख्या दुप्पट झाली. ती ऐकल्यापासून तो अस्वस्थ झाला आहे. त्याच्या मनात चिंतेचे काहूर माजले आहे. तो दिवसातून अनेक वेळा स्वतःस ताप आला आहे का ते पाहतो. दुकानात मिळालेल्या नोटा पाणी शिंपडून उन्हात वाळवून घेतो. वर्तमानपत्र इस्त्री करून वाचतो.

समीरच्या मनातील चिंता व त्याचे वर्तन याकडे विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र कसे पाहते ते बघू. जी घटना आपल्या भावनिक अस्वस्थतेला हातभार लावत असते तिला या मानसोपचारशास्त्रात 'अ' असे संबोधले जाते. त्या घटनेबाबत आपल्या मनात जी भावना निर्माण होते व तद्रूप आपण जे वर्तन करतो, त्यास 'क' असे संबोधले जाते. समीरच्या उदाहरणातील 'अ' आहे - टिव्हीवरची बातमी व 'क' आहे - समीरच्या मनातील चिंता व तो करीत असलेले वर्तन. वरवर पाहता असे दिसते की टिव्हीवरची बातमी ही समीरच्या चिंतेचे कारण आहे. जनसामान्यांत प्रचलित असलेली सर्वसामान्य समजूतही या कारणाला दुजोरा देईल. म्हणजेच 'अ' (टिव्हीवरची बातमी) हे 'क' (चिंता) चे कारण आहे, असे आपणांस वाटत असते. विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र मात्र या समजूतीतील सत्यासत्यता पारखून घेण्यास शिकवते.

यासाठी आपण समीर व्यतिरिक्त अजून तीन जणांच्या अनुक्रमे अजित, विशाखा व निशा यांच्या प्रतिक्रिया पाहणार आहोत. या तिघांच्या प्रतिक्रिया फक्त तुलनेसाठी घेतल्या आहेत व समीरच्या चिंतेची चिकित्सा केंद्रस्थानी राहणार आहे. त्यांच्या प्रतिक्रिया समीरपेक्षा कशा वेगळ्या आहेत, ते पाहू. समजा समीरऐवजी

अजितने तीच बातमी टिव्हीवर पाहिली असेल तर त्याला समीरसारखी चिंता वाटणार नाही, तर त्याची प्रमुख भावना राग असेल. कोरोनाची साथ वाढण्यास लोकांचा निष्काळजीपणा कारणीभूत आहे असे वाटून त्यास लोकांचा राग येईल व अशा लोकांना तो समाजमाध्यमांवर नावे ठेवेल. समजा विशाखाने तीच बातमी टिव्हीवर पाहिली तर तिला काळजी (concern) वाटेल, पण समीरसारखी चिंता (anxiety) वाटणार नाही. कोरोनाविषयक जी काळजी घेण्यास तज्ज्ञांनी सांगितली आहे, ती विशाखा घेईल. उदाहरणार्थ, हात-तोंड धुणे, शक्यतो घराबाहेर न पडणे, पडायची वेळ आली तर मुखपट्टी लावणे, परस्पर अंतर ठेवणे इत्यादी. परंतु ती समीरसारखे वारंवार शरीराचे तापमान पाहणे, नोटा वाळवणे किंवा वर्तमानपत्र इस्त्री करणे असे वर्तन करणार नाही. समजा निशानेही तीच बातमी पाहिली तर तिला फारसे काहीच वाटणार नाही व तिच्या नेहमीच्या वर्तनात ती कुठलाच बदल करणार नाही.

विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र म्हणते की जर टिव्हीवरची बातमी (अ) हे समीरच्या चिंतेचे व वर्तनाचे (क) कारण असेल तर समीरव्यतिरिक्त ज्या अन्य लोकांनी उदाहरणार्थ, अजित, विशाखा, निशा यांनी टिव्हीवरची तीच बातमी पाहिली आहे, त्या सर्वांच्याच मनात चिंता उत्पन्न व्हावयास हवी. परंतु तसे होत नाही. अजितला राग येतो. विशाखाला काळजी वाटते तर निशाला फारसे काही वाटत नाही. जर आपण टिव्हीवरच्या त्याच बातमीबाबत अजून अनेक लोकांच्या प्रतिक्रिया पाहिल्या तर या व्यतिरिक्त अधिक प्रतिक्रिया येण्याचाही संभव आहे. थोडक्यात 'अ' समान असला तरीही प्रत्येकाचा 'क' वेगवेगळा आहे. याचा अर्थ आपल्याला वाटते त्याप्रमाणे 'अ' हे 'क' चे कारण नाही. ते कारण 'अ' पेक्षा वेगळे असले पाहिजे.

हे कारण काय असावे याबाबत भाष्य करताना विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र सांगते की टिव्हीवरची बातमी व समीरच्या मनातली चिंता या दोन गोष्टींच्या मध्ये एक तिसरी गोष्ट घडली आहे. ती म्हणजे टिव्हीवरची बातमी ऐकून समीर मनात चटकन काहीतरी वाक्ये बोलला. तो इतक्या क्षणार्धात व चटकन बोलला की त्याला स्वतःलाही त्याची नीटशी जाणीव असेलच असे नाही. या वाक्यांना म्हटले जाते, स्वगत (self-talk). टिव्हीवरची बातमी ऐकून समीरने जे स्वगत म्हटले ते त्याच्या चिंतेचे खरे कारण आहे. टिव्हीवरची बातमी पाहून समीर बहुधा स्वतःशी असे बोलला असावा. “बापरे! कोरोनाबाधितांची संख्या फारच वाढत चालली आहे. जर मलाही कोरोना झाला तर! फारच महाभयंकर! माझ्यामुळे माझ्या परिसरातील सर्वांना विलगीकरणात ठेवले गेले तर? मला सर्वांनी वाळीत टाकले तर? मी ते सहनच करू शकणार नाही.” टिव्हीवरची बातमी पाच-दहा मिनिटांत संपली असेल. परंतु समीरच्या मनातील चिंतेचे काहूर अनेक तास त्याच्या मनात थैमान घालेल. याचाच अर्थ त्याची चिंता ही टिव्हीवरच्या बातमीपेक्षा, त्या बातमीला उद्देशून तो स्वतःशी जे बोलला (स्वगत) त्यामुळे निर्माण झाली आहे. हे स्वगत तो स्वतःशी परत परत बोलतो. त्यामुळे त्याच्या चिंतेची तीव्रता वाढत जाते. तो करीत असलेले वर्तन, उदाहरणार्थ, वारंवार शरीराचे

तापमान पाहणे किंवा नोटा वाळवून घेणे अथवा वर्तमानपत्र इस्त्री करून घेणे हे या चिंतेचे दृश्य स्वरूप आहे.

समीरच्या स्वगतापेक्षा अजित, विशाखा व निशाचे स्वगत वेगळे असल्यामुळे त्यांच्या मनातल्या भावनाही वेगवेगळ्या आहेत. उदाहरणार्थ, अजितचे स्वगत असे असेल की, “काय बेशिस्त असतात काही लोक! बाहेर पडून नका सांगितले तरी काहीतरी कारण काढून इथेतिथे फिरतात! परस्पर अंतर नाही की मुखपट्टी नाही! स्वतःची कदर नसेल त्यांना, पण त्यांच्यामुळे बाकीच्यांना लागण होते, त्यांचं काय? चांगली कडक शिक्षाच केली पाहिजे त्यांना! बेजबाबदार नुसते!” अशा स्वगतामुळे अजितला राग येईल व तो अशा लोकांच्या बेजबाबदारपणाबद्दल समाजमाध्यमांवर ताशेरे ओढेल.

विशाखा स्वतःशी असे बोलत असेल, “कोरोनाग्रस्तांची संख्या वाढणे दुर्दैवी आहे. आपण शक्य तेवढी काळजी घ्यावी, पण त्याचा हमखास प्रतिबंध होईलच असा कुठलाच उपाय या घडीला तरी कुणाकडे नाही. त्यामुळे आता पुढील काळात कोरोनासोबत जगण्याची तयारी ठेवलेली बरी!” अशा स्वगतामुळे विशाखा दक्षता घेते पण ती समीरसारखी चिंतातुर होत नाही.

निशाचे स्वगत या सर्वांपेक्षा वेगळे आहे. ती म्हणते, “कोरोनाच्या बातम्यांचा आता वीट आला आहे. काय व्हायचं ते होईल! कोरोनापेक्षा टाळेबंदी कधी उघडणार ते सांगा!” अशा स्वगतामुळे तीच बातमी पाहूनही तिला वरील तिघांप्रमाणे कुठलीच ठळक भावना जाणवणार नाही व त्यामुळे तिच्या वर्तनातही ती कुठलाच बदल करणार नाही.

यावरून असा प्रश्न निर्माण होतो की घटना समान असली तरी या चौघांचे स्वगत वेगवेगळे का आहे? याचे कारण देताना विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र सांगते की घटना म्हणजेच टिव्हीवरची बातमी तीच असली तरी या चौघांचा तिच्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोण भिन्न आहे. टिव्हीवरच्या बातमीचा म्हणजे घटनेचा प्रत्येकाने जो अर्थ लावला आहे, त्यास दृष्टिकोण म्हणता येईल. या चौघांनीही वेगवेगळे अर्थ लावल्यामुळे त्यांचे दृष्टिकोणही वेगवेगळे आहेत. ते काय आहेत त्यावर नजर टाकू.

समीरचा दृष्टिकोण आहे : कोरोनाचा संसर्ग होणे महाभयंकर आहे व ते मी सहनच करू शकत नाही.

अजितचा दृष्टिकोण आहे : कोरोनासारख्या आपत्तीत लोकांनी निष्काळाजीपणा दाखवताच कामा नये व तसा दाखविणे हा घोर अपराध असून त्यांना शिक्षा ठोठावलीच पाहिजे.

विशाखाचा दृष्टिकोण आहे : कोरोनाचा संसर्ग होणे हे त्रासदायक आहे. पण ते सहन न करता येण्याएवढे भयंकर नाही.

निशाचा दृष्टिकोण आहे : कोरोनापेक्षा इतर प्रश्न महत्त्वाचे आहेत.

या चौघांनीही स्वगत बोललेली वाक्ये पाहिलीत तर लक्षात येईल की ती त्यांच्या दृष्टिकोणास अनुसरून आहेत. याचा अर्थ स्वगताचा मूळ स्रोत दृष्टिकोण आहे. हा दृष्टिकोण भिन्न असल्यामुळे या चौघांचे स्वगतही भिन्न आहे. परिणामी त्यांना जाणवणाऱ्या भावना व वर्तनही भिन्न आहे. या विवेचनाचा थोडक्यात अर्थ असा की आपल्या भावना व वर्तन यांचे खरे कारण घटना नसून त्या घटनेकडे पाहण्याचा दृष्टिकोण आहे. विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्रात दृष्टिकोणास 'ब' हे संबोधन वापरले जाते. थोडक्यात आपल्या भावना व वर्तनाचे खरे कारण हे 'अ' (प्रसंग) नसून 'ब' (घटनेकडे पाहण्याचा दृष्टिकोण) हा आहे, या सिद्धांतावर विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र उभारले आहे. या सिद्धांतानुसार समीरच्या चिंतेची मीमांसा कशी केली जाईल ते पाहू.



आकृती क्र. २ – समीरच्या चिंतेची व वर्तनाची मीमांसा

ही मीमांसा केल्यानंतर आता 'अ-ब-क-ड-ई' सूत्रातील पुढील टप्प्याकडे म्हणजे 'ड' टप्प्याकडे वळू. विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र असे मानते की भावनिक अस्वस्थतेच्या मुळाशी अविवेकी दृष्टिकोण असतात. भावनिक अस्वस्थता दूर करण्यासाठी अविवेकी दृष्टिकोणाचे उच्चाटन करणे महत्वाचे आहे. हे उच्चाटन 'ड' टप्प्यात केले जाते. हा टप्पा विवेकनिष्ठ मानसोपचार प्रक्रियेतील अत्यंत महत्वाचा टप्पा आहे. 'ब' टप्प्यावरच्या दृष्टिकोणाची या टप्प्यावर उलटतपासणी केली जाते. त्यासाठी आपल्या मनातला 'ब' टप्प्यावरचा दृष्टिकोण हा विवेकी आहे की अविवेकी आहे हे तपासून पाहिले जाते.

विवेकी दृष्टिकोणाचे दोन मुख्य निकष विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्रात सांगितले आहेत. विवेकी दृष्टिकोण वस्तुस्थितीवर आधारलेले असतात. (निकष १) व भावनिक अस्वस्थता दूर करतात. (निकष २) याउलट अविवेकी दृष्टिकोण हे अवास्तव असतात व भावनिक अस्वस्थता वाढवतात. या दोन निकषांच्या आधारावर 'ड' टप्प्यावर 'ब' टप्प्यातील अविवेकी दृष्टिकोणाची उलटतपासणी केली जाते. त्यांची सत्यासत्यता पारखून घेण्यासाठी प्रतिप्रश्न विचारले जातात. हडसून खडसून प्रश्न विचारून त्यांची सखोल छाननी केली जाते. याचे फलित म्हणजे अविवेकी दृष्टिकोणाच्या जागी विवेकी दृष्टिकोणाची प्रतिष्ठापना केली जाते व 'ड' टप्पा पूर्ण होतो.

'कोरोनाचा संसर्ग होणे महाभयंकर आहे व ते मी सहनच करू शकत नाही', या समीरच्या मनातील 'ब' टप्प्यावरील दृष्टिकोणाची उलटतपासणी या टप्प्यावर कशी करता येईल ते पाहू. समीर ज्याअर्थी भावनिकदृष्ट्या अस्वस्थ झाला आहे व चिंतेच्या जाळ्यात सापडला आहे, त्याअर्थी त्याच्या मनातील हा दृष्टिकोण अविवेकी आहे. वरील दोन निकषांच्या आधारे त्याला उलटतपासणी करणारे पुढील काही प्रश्न वानगीदाखल विचारता येतील.

- कोरोनाचा संसर्ग होणे व त्या अनुषंगाने येणारे विलगीकरण वगैरे त्रासदायक आहे, पण ते महाभयंकर आहे हे कशावरून?
- खरेच अशी परिस्थिती महाभयंकर आहे का? की मी महाभयंकर करून घेतली आहे?
- महाभयंकर म्हणजे टोकाची प्रतिकूलता. अनेक परिस्थिती कोरोनासंसर्गापेक्षा जास्त प्रतिकूल असतात. तरीही कोरोनासंसर्गाला महाभयंकर संबोधणे योग्य आहे का?
- महाभयंकर असे विशेषण लावून मी परिस्थितीची प्रतिकूलता आहे त्यापेक्षा फुगवून तर ठेवत नाही ना?
- जर अशी परिस्थिती सहनच करता येण्यासारखी नसली तर कोरोना संसर्ग होऊन त्यातून बाहेर आलेले लोक ती कशी सहन करू शकतात?
- सहन करू न शकणे म्हणजे मृत्यू ओढवणे. कोरोनासंसर्ग झाला तर मी सहनच करू शकणार नाही, म्हणजे माझा मृत्यू ओढवेल का? तसे असेल तर कितीतरी लोक कोरोनासंसर्ग होऊनही बचावू कसे शकतात? मग असे म्हणणे वस्तुस्थितीवर आधारलेले आहे का वस्तुस्थितीपासून फारकत घेणारे आहे?
- कोरोनाचा संसर्ग होणे महाभयंकर आहे असे मी म्हणत राहिलो तर माझे मानसिक स्वास्थ्य अबाधित राहील का मी अधिकाधिक चिंताग्रस्त होईन?
- कोरोनासंसर्ग महाभयंकर आहे, असे मी म्हणत राहिलो व तसे वर्तन करीत राहिलो तर मी कोरोना

संसर्गापासून हमखास दूर राहीन याची मला खात्री आहे का? इतर माणसाचा संसर्ग १०० टक्के टाळता येणे मला शक्य आहे का?

- मी वरील दृष्टिकोण स्वतःशी उगाळत राहिलो तर कोरोनाच्या विचारांबाबत अतिसंवेदनशील होणार नाही का? माझे मानसिक स्वास्थ्य सुस्थितीत राहण्यासाठी मी मनात कोरोनाव्यतिरिक्त इतर विचारांना प्रवेश देण्याची गरज आहे. या दृष्टिकोणाची उजळणी करीत राहिलो तर इतर विचारांना अवकाश जास्त मिळेल का कमी?
- माझ्या सर्व प्रतिक्रिया मी कोरोनाकेंद्रित केल्या तरी कोरोनापासून मी १०० टक्के बचाव करू शकेन का?
- मी कितीही आटोकाट प्रयत्न केला तरी भविष्याचे संपूर्ण नियंत्रण मला शक्य नाही. जर या वास्तवाचा मी स्वीकार केला तर माझे मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्याची शक्यता अधिक असेल का कमी?

समीरने असे प्रश्न जर स्वतःस 'ड' टप्प्यावर विचारले व त्यांच्या उत्तरांची कठोर छाननी केली तर त्याच्या हे लक्षात येईल की त्याने मनात बाळगलेला 'ब' टप्प्यावरील दृष्टिकोण हा वस्तुस्थितीवर आधारलेला नाही. तो अतिशयोक्तीपूर्ण व अवास्तव आहे. तसेच तो त्याचे मानसिक स्वास्थ्य सुधारण्यास मदत करणाराही नाही. म्हणजेच तो अविवेकी आहे. म्हणून त्याच्या जागी विवेकी दृष्टिकोण रुजवणे गरजेचे आहे. पुढील विवेकी दृष्टिकोण समीर मनात रुजवू शकतो.

'कोरोनाचा संसर्ग होणे हे त्रासदायक आहे, पण मला वाटते तितके महाभयंकर नाही. तो नाही झाला तर उत्तम, पण यदाकदाचित झाला तरी जी परिस्थिती ओढवेल ती टोकाची प्रतिकूल आहे, असे म्हणण्यास माझ्याकडे पुरावा नाही. अशी परिस्थिती सहन करणे मला कठीण जाईल, पण ती सहनच करता येणार नाही, असे म्हणणे वस्तुस्थितीला धरून नाही. ही परिस्थिती महाभयंकर आहे व ती मी सहनच करू शकणार नाही, असे मी स्वतःशी म्हणत राहिलो तर माझे मानसिक स्वास्थ्य सुस्थितीत राहण्याची शक्यता कमी आहे. कारण मी अखंडपणे कोरोनाचाच विचार करून इतर विचारांना मनात प्रवेश देणार नाही व कोरोनाच्या विचारांबाबत अतिसंवेदनशील होईन. माझ्या सर्व प्रतिक्रिया फक्त कोरोनाकेंद्रित होतील व एवढे करूनही मी स्वतःचा कोरोनाबाबत १०० टक्के बचाव करू शकेन याची हमखास खात्री देता येणार नाही. मी कितीही आटोकाट प्रयत्न केला तरी भविष्याचे संपूर्ण नियंत्रण मला शक्य नाही, या वास्तवाचा मी स्वीकार करेन व माझे मानसिक स्वास्थ्य सुस्थितीत ठेवण्याचा प्रयत्न करेन.'

हा विवेकी दृष्टिकोण समीरने जर स्वतःच्या मनात रुजवला, तर तो 'अ-ब-क-ड-ई' सूत्रातील पुढील टप्प्याकडे वाटचाल करेल. हा टप्पा आहे- 'ई' टप्पा. हा टप्पा केवळ सध्याच्या समस्येपुरता सीमित नाही तर तो जास्त व्यापक आहे. तो समीरला विवेकी जीवन तत्त्वज्ञानाचा अंगीकार करण्यास मदत करेल. त्यामुळे

स्वतःच्या मानसिक आरोग्याकडे पाहण्याचा प्रगल्भ दृष्टिकोण त्याच्यात विकसित होईल व भविष्यातील अस्वस्थतेपासून तो स्वतःचा बचाव करू शकेल. 'ई' टप्प्यावरील समीरचे विवेकी जीवन तत्त्वज्ञान असे असेल- 'कितीही प्रयत्न केला तरी बाह्य परिस्थिती संपूर्णपणे नियंत्रित करणे मला अनेकदा शक्य होणार नाही. तसे झाले तरीही ते महाभयंकर नसेल. जीवनातल्या या अनिश्चिततेचा मी औचित्याने स्वीकार करेन. चिंतातुर राहून स्वतःच्या मानसिक आरोग्याची हानी करणार नाही. अशा अनिश्चिततेला तोंड दिल्याने मी मानसिकदृष्ट्या कणखर होत जाईन व भविष्यात कदाचित याहीपेक्षा जास्त अनिश्चिततेस तोंड द्यावयास लागले तरी तिच्याशी टक्कर देण्यास मी स्वतःस सज्ज करीन.'

समीरने हे विवेकी जीवन तत्त्वज्ञान अंगी बाणवले तर स्वतःच्या मनातून चिंतेचीही हकालपट्टी तो करू शकेल. काळजी किंवा आस्थेसारखी आरोग्यदायक भावना तो बाळगेल. अर्थातच त्याच्या वर्तनातही तद्रूप बदल होईल. कोरोनाबाबत तज्ज्ञांनी जी सावधानता बाळगण्यास सांगितली आहे, ती तो बाळगेल. उदाहरणार्थ, हात-तोंड धुणे, घराबाहेर शक्यतो न पडणे, मुखपट्टी लावणे, परस्पर अंतर बाळगणे, इत्यादी. परंतु समोर आलेली प्रत्येक गोष्ट तो कोरोनाच्या तराजूत तोलणार नाही. 'ई' हा 'अ-ब-क-ड-ई' या सूत्रातील शेवटचा टप्पा आहे. तो पूर्ण झाला की विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्राची प्रक्रिया पूर्ण होते. या टप्प्यावर अंगिकारलेले विवेकी तत्त्वज्ञान समीरला त्याच्या पुढील जीवनातही उपयोगी पडेल. जरी तो परत भावनिकदृष्ट्या अस्वस्थ झाला तरी 'अ-ब-क-ड-ई' या सूत्राचा वापर करून अस्वस्थतेचे उच्चाटन करण्याचे तंत्र त्यास अवगत झाले असेल.

विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्रातील 'अ-ब-क-ड-ई' या सूत्राचा वापर करून आपण समीरच्या चिंतेची मीमांसा केली. हे सूत्र इतके प्रभावी आहे की फक्त चिंताच नाही तर मानसिक आरोग्यावर दुष्परिणाम करणाऱ्या नैराश्य, संताप, हतबलता अशा इतर विघातक भावनांचा नायनाट करण्यासाठीही ते वापरले जाते. कुठलीही आपत्ती असो, तिच्यात आपल्याला अस्वस्थ करण्याचे अंगभूत सामर्थ्य नसते. त्या आपत्तीबद्दलचा दृष्टिकोण विवेकी ठेवण्यास विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र मदत करते व त्यामुळे कठीण प्रसंगांतही आपण मानसिक आरोग्याचे जतन उत्तम प्रकारे करू शकतो. विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्राच्या या सामर्थ्यामुळेच 'कठीण समय येता, कोण कामास येतो?' या कवी रघुनाथ पंडितांच्या पंक्तीत बदल करून असे म्हणावे लागेल की 'कठीण समय येता विवेकनिष्ठ मानसोपचारशास्त्र कामास येते.'