



ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲ.
ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸಲು,
ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಬ್ಬಗಳ
ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಲು,
ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಇದು
ಅಡ್ಡ ಗೋಡೆಯಲ್ಲ. ಆತಂಕ,
ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಒತ್ತಡ,
ನರ್ವಸ್ ಇವೂ ಕಾರಣವಲ್ಲ.

ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಮಗುವಿದ್ದಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮೋಟಾರ್ ನ್ಯೂರಾನ್ ಕಾಯಿಲೆ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ನೆಚ್ಚಿನವರ ಮರಣ, ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ, ಸಂಬಂಧಗಳು ತುಂಡಾಗುವುದು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲೇ ಉಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು.

ಸವಿದನಿಗೇಕೆ ಉಗ್ಗು?

ಚೈತ್ರದ ಚಿಗುರು, ವಸಂತದ ನವಪಲ್ಲವ. ಪುಷ್ಪಗಳ ಭಾರಕ್ಕೆ ತಲೆದೂಗುವ ವೃಕ್ಷಗಳು. ಎಲೆಯ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತ ಕೋಗಿಲೆಗೋ ಹಾಡುವ ಹುಕ್ಕು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೂ ಉಕ್ಕುವ ಉತ್ಸಾಹ. 'ಕುಹೂ ಕುಹೂ ಕೋಗಿಲೆ..' ಎಂದು ಉಲಿಯಲು ಹೋಗುವ ತರುಣನ ಬಾಯಿಂದ 'ಕು...ಕು...ಕು..' ಎಂಬಷ್ಟೇ ಅಕ್ಷರಗಳು ಉರುಳಿದಾಗ ಬೀಸುವ ತಂಗಾಳಿಗೂ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿತಾ? ಉಕ್ಕುವ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವ ಈ ಉಗ್ಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

ಮೌನದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಭಾವನೆಗಳು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾಲಗೆ ಹೊರಳದೆ ಸ್ವಬ್ಧವಾಗುತ್ತದೇಕೆ? ಒಂದೇ ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಉಚ್ಚಾರಗೊಳ್ಳುವ ತುಂಟತನ, ಧ್ವನಿಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮೌನ. ಈ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ (ಸ್ಪಟರಿಂಗ್, ಸ್ಟಾಮರಿಂಗ್)ಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಬೇಡ, ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆದರೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಳವಾದ ಗಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ ಹೂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಸಮಾಧಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲ. ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸಲು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಶಬ್ದಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಲು, ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಇದು ಅಡ್ಡ ಗೋಡೆಯಲ್ಲ. ಆತಂಕ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ, ಒತ್ತಡ, ನರ್ವಸ್ ಇವೂ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ

'ಮಮಮಮಮರೆಯದಿರು ನನನನನ್ನ' ಎಂದು ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು, ಅದೇ ವಾಕ್ಯಗಳು, ಅದೇ ಶಬ್ದಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುಟಿ, ನಾಲಗೆಯ ಚಲನೆ ನಿಂತೇಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ವಂಶವಾಹಿನಿಯ ಮೇಲೆ, ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಒಂಟಿ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ, ಮುಜುಗರ, ಅವಮಾನ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾತನಾಡದೆ ಮೂಗನಂತಿರುವುದು- ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಈ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೋ? ನೆಚ್ಚಿನ ಸಿನಿಮಾ ನಾಯಕನ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಿಮಿಕ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ತಡವರಿಸುವ ಮಾತು ಮರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಡುವಾಗ, ಮುದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಮುದ್ದುಗರೆಯುವಾಗ, ಓಸುಗುಡುವಾಗ ಕೂಡಾ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಈತನಿಗೆ ಇದೆಯಾ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಪಡಬೇಕು. ಆದರೆ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಈ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾತುಗಳು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಗೋಜಲು ಗೋಜಲಾಗಿ ಕೇಳುವವನ ಸಹನೆಯನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಮಗುವಿದ್ದಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮೋಟಾರ್ ನ್ಯೂರಾನ್ ಕಾಯಿಲೆ, ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ನೆಚ್ಚಿನವರ ಮರಣ, ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ, ಸಂಬಂಧಗಳು ತುಂಡಾಗುವುದು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲೇ ಉಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಥೆರಪಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ತುಟಿ, ದವಡೆ, ನಾಲಗೆ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ವೇಗ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಈ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಉಗ್ಗು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಧಾನವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಫ್ಲೂಯಿನ್, ಡಿವೈಸ್ ಎಂಬ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉಗ್ಗುವಿಕೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನೇ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಟ್ರಂಟಿನ್ಯೆಕೋಟಿಕ್, ಟ್ರಂಟಿಡಿವೈನ್ಯೆಂಟ್ ಔಷಧದ ಬಳಕೆಯೂ ಇದೆ.

■ ಸವಿ