

# Turinys

## PIRMA DALIS • 7

- Apie kairiarankiškumą • 9
- Atidėliotukai • 12
- Šiaurės pašvaistė naujagimiui • 15
- Kur glūdi nuojautos šaknys • 19
- Svajos ir svajonės • 22
- Plepalų nauda • 26
- Indijos jogų miego eliksyras • 29
- Šuns kalba • 33
- Vaikai mėgsta siaubo pasakas, suaugusieji irgi • 37
- Juokis, kad nusiramintum • 41
- Draugiški gyvena ilgiau • 45
- Užsimaskavęs didvyris • 49

## ANTRA DALIS • 53

- Pirmasis bučinys – išdavikas ir pranašas • 55
- Dar kartą apie „šliopkę“ • 58
- Idealių tėvų nebūna • 61
- Mylėk ją (jį) labiau už juos • 63
- Vaikų meilės • 68
- Nenoriu tokių vestuvių • 72
- Kaukazo moterys • 77
- Kiniškos piršlybos • 81
- Meilės paslaptims galas • 85
- Meilė iki „grabo lentos“ • 89
- Antrakartukai • 93
- Atsargiai su moterimis • 97
- „Ponios ir jų poniai!“ • 101

TREČIA DALIS • 105

- Gulago kaliniai karo metais • 107
- Kaip buvo anksčiau • 111
- Mūsų didysis mūsų • 114
- Dar ne visi liudininkai mirė • 119
- Švedija. Savotiškas kaimynas • 123
- Ir didvyris, ir žmogus • 126

KETVIRTA DALIS • 131

- Paplaukioti su kiaulėmis • 133
- Kodėl šimpanzės nekalba • 137
- Dokumentiniai įdomesni negu vaidybiniai • 140
- Šamanas prieš imamą • 143
- Japonija: ir VI amžius, ir XXI • 147
- Jakudza, Japonijos mafija • 150
- Ar kosmosas užmirštas? • 154
- Pažiūrėkim kapitalizmui į akis • 158
- Jie mokosi atspėti ateitį • 163
- Juodoji magija centrinėje gatvėje • 169
- Proga pavogti ir neįkliūti • 173
- Kaip miršta miestas • 178

PENKTA DALIS • 181

- Naujas Žanos d'Ark vardas – Greta • 183
- Mylėkime mokytoją • 188
- Vaistai nuo pasiutligės • 192

\*

- Vištų kunigaikštis  
*Apsakymas* • 203

## Apie kairiarankiškumą

Kairiarankius nelabai pastebime. Sveikindamiesi jie paduos dešinę, nes žino, kad jeigu atkiš kairę, atrodys nepagarbiai arba sukels juoką. Rašyti irgi išmokę dešine, mat vaikystėje kai kuriems teko patirti pragaro kančias, kai motina, tėvas, mokytojai, bičiuliai, geri dėdės bandydavo „ištaisyti tą invalidumą“. Bet jeigu rašyti tenka greitai arba ką nors svarbaus, tušinuką perima kairė ranka.

Tarpukario Lietuvoje su kairiarankyste buvo kovojama kaip su blogu įpročiu. Kaip su nagų kramtymu. Ypač dukreles motinos stengdavosi grąžinti į teisingą, mamųčių nuomone, kelią. Rankšluosčiu apvyniodavo mergaičiukę kaip lėlę, kad viską darytų tik dešine, kad kairė – nė krust. Kitaip esą bus sunku laimingai ištekėti. Kas tau norės invalidės? Taip sutvarstytos kartais ir į mokyklą ateidavo.

Viduramžiais buvo blogiau. Kairiarankiškumas pasėdavo įtarimą, kad žmogus – raganius, ragana arba bent velnio apsėstas. Galėdavo baigti gyvenimą ant laužo.

Leonardas da Vinčis (Leonardo da Vinci), Marija Skłodovska-Kiuri (Maria Skłodowska-Curie), Albertas Einšteinas

(Albert Einstein) ir milijonai kitų įžymių žmonių buvo kairiarankiai. Tai nereiškia, jog kiekvienas kairiarankis vaikas bus genijus. Tačiau pastebėta, kad jie kūrybiškesni, geriau mokosi, turi gerą erdvinę vaizduotę.

Mokslininkai neabejoja, jog žmogaus kūno asimetriškumas (visi esame vienaip ar kitaip nesimetriški) priklauso nuo genų. Tiktai buvo neaišku, kodėl daugumos dešinė pusė – koja, ranka, akis – miklesnė ir stipresnė už kairę, o kairiarankių (jų mažuma, apie 10 proc.) – atvirkščiai.

Jau seniai žinomas genas, kuris apsprendžia, kurioje kūno pusėje turi būti širdis, kurioje kepenys ir pan. Tačiau toliau – vieni klausukai. Mokslininkai iš Oksfordo universiteto patikrino net 400 tūkstančių žmonių genų duomenis. Tarp jų 38 tūkstančiai buvo kairiarankiai. Paaiškėjo, jog kairiarankių smegenų dalys, atsakingos už kalbų mokymąsi, geriau išsivysčiusios ir labiau organizuotos. Daktaras Akira Vaibergas (Akira Wiberg), kuris vadovauja tiems tyrimams ir apie juos publikavo straipsnį žurnale „Brain“ („Smegenys“), rašo, kad jo tirti kairiarankiai kalbėdami lengviau valdo žodį ir jų žodynas platesnis.

Italų mokslininkas Umbertas Kastielas (Umberto Castiello) iš Padujos universiteto išsiaiškino, jog kairiarankiškumas arba dešiniarankiškumas atsiranda, kai žmogaus gemalui dar tik dešimt savaičių. Stebėdamas embrionus ultragarsu jis matė, kurias kūno dalis būsimalis žmogus toje vystymosi stadijoje labiau judina ir daugiau naudojasi. Šiuolaikinė technika leidžia atlikti tokius stebėjimus. Jau penkioliktą savaitę būsimalis dešiniarankis pradeda čiulpti dešinės rankos nykščio užuomazgą, o būsimalis kairiarankis – kairės rankos. Po gimdymo praėjus kiek laiko, daktaras Kastielas aplankė tirtuosius. Pasirodo, jis atspėjo tiksliai, neapsiriko nė karto.

Daktaras Nikas Čerbeinas (Nick Cherbuin) iš Australijos nacionalinio universiteto tyrė vienų ir kitų reakcijos greitį.

Kairiarankiai pastebimai pirmavo, kartais net 43 milisekundėmis aplenkdami varžovus. Jų smegenys greičiau suvokia gaunamą informaciją ir greičiau ją perduoda vykdyti. Todėl jie turi daugiau šansų pirmauti tokiose sporto šakose kaip fechtavimas, bokisas, futbolas ir mūsų mylimas krepšinis. Aukštaūgiai kairiarankiai krepšinyje nugalimi sunkiau.

Bet yra ir kita jų nenugalimumo priežastis. Dešiniarankis įpratęs gintis nuo dešiniarankio. Bokse dešiniarankis, susigrūmęs su kairiarankiu, gali sutrikti ar bent jau susirūpinti. O kai esi ringe ar kortuose, tai didina pralaimėjimo tikimybę.

Grupė mokslininkų iš Vokietijos, Olandijos ir Pietų Afrikos Respublikos priėjo išvadą, kad įsakymas imti plunksnakotį, pieštuką ar šaukštą valgant, apkabinti mylimąją kaire ar dešine ranka atkeliauja iš vieno arba kito galvos smegenų pusrutulio. Tačiau paaiškėjo, jog smegenys – ne įsakymo autorės, o tik „telegrafo aparatas“. Ir labai savotiškas. Perduodantis įsakymą tik vienam adresatui, ir tik savam. Ir neperprogramuosi.

Tačiau kas yra įsakymo autorius?

Minėta mokslininkų grupė prisikasė iki atsakymo ir į tą klausimą. Pasirodo, stuburo smegenys! Bet kodėl jos duoda tokį įsakymą ir kodėl tai ne įsakymas, o įstatymas, galiojantis visą žmogaus gyvenimą? Į šį klausimą mokslininkams kol kas nepavyko atsakyti. Galbūt todėl, kad jiems tai nėra svarbiausias uždavinys.

Taigi kairiarankiai jokiū būdu nėra nei invalidai, nei raganos ar burtininkai. Kai kuriais atžvilgiais jie net geriau pasirodę gyvenimui negu dešiniarankiai.

Lietuvoje kairiarankių apie 300 tūkstančių.

Vytautas Didysis buvo puikus strategas, be lietuvių, mokėjo vokiečių, lenkų, baltarusių ir totorių kalbas. Jis buvo kairiarankis.

## Atidėliotukai

Turbūt pažįstate atidėliotojų, nors atidėliojama ne visada. Amerikiečiai juos apibūdina ironiškai: „Pagalvosiu apie tai rytoj.“ Tai – iš literatūros klasikos, iš romano „Vėjo nublokšti“. Veiksmų, taip pat ir pamąstymų atidėliojimas būdingas daugeliui žmonių. Kas penktas turi tokią savybę. Mokslininkai tai vadina prokrastinacija.

Ta savybė siejama su sunkiais praeities išgyvenimais arba net kančiomis, kurias patyrė žmogus. Atidėlioja sprendimus, nes bijo, kad rezultatai gali būti blogi.

Tačiau yra du skirtingi dalykai: žalingas delsimas ir protingas planavimas.

Tai kas tas prokrastinatorius? Gal tinginys? Ne. Jis tiesiog nesugeba įvykdyti dienos plano. Save prievartaudamas daro tai, ko atidėlioti neįmanoma, bet dienos pabaigoje supranta, jog, užuot užsiėmęs svarbiais reikalais, daugiausia laiko išeikvojo krapštydamasis prie kompiuterio ir naršydamas feisbuke.

Jis – ne tinginys. Tinginiui būtų nusispjaut, o prokrastinatorius kenčia dėl atidėliojimų. Mokslininkai pastebi, kad tokių žmonių nuošimtis vis didėja. Tiriant šiuolaikine aparatūra aiškėja, jog atidėliotukų smegenyse esama pakitimų. Bet

žmogus nėra genetiškai užprogramuotas visą gyvenimą būti „atidėliotuku“. Prokrastinacija – tai įgūdis, kuriame slypi noras pabėgti nuo baimės. Žmogus gali bijoti daugelio dalykų: nesėkmės, kad jo veiksmai bus klaidingai suprasti, kad pats sau pakenks. Būna, jog bijo netgi sėkmės.

Prokrastinatoriai dažnai būna nemokšos ir todėl, jei tik kas, tuoj susinervina. Širdies gilumoje save vertina prastai, abejoja, ar sugebės įvykdyti užduotį. Tai neturi nieko bendro su perfekcionizmu, tobulybės siekimu. Perfekcionistai retai delsia, nors dėl rezultatų jaudinasi labiau negu prokrastinatoriai. Pastarieji nepaisydami nuovargio vakarais ilgai skaito, žiūri televizorių, vėl įsijungia internetą. Utrechto universitete atlikti tyrimai byloja, kad taip elgiasi pusė europiečių bent porą kartų per savaitę. Tokie žmonės kankinasi dėl to, kad jiems sunku susikaupti. Be to, jie linkę tukti.

Atidėliojimas nėra įgimta savybė. Todėl atidėliotukui geriausia su tuo kovoti pačiam. Psichologai siūlo kelis treniravimosi būdus.

Vienas iš jų – mažų žingsnelių metodas.

Užduotį reikia padalyti į kelis etapus ir tam skirti laiko. Galima pasitelkus laikrodį žiūrėti, ar suspėji. Ir premijuoti save už pažangą.

Didžiausia problema jiems – pati darbo pradžia. Pasakyk sau: „Gerai, imsiuosi darbo, bet tik kelioms minutėms, ir iškart atidėsiu.“ Šitaip galvojant bus daug lengviau, be to, dažnai paaiškėja, kad nutraukti darbo nesisori.

Kai pradėjau rašytojišką veiklą, negalėjau be siaubo galvoti apie romano ar apysakos rašymą. „Pasiklysiu! Užmiršiu, ką norėjau pasakyti! Prigimdysiu medinių žmogelių!“ Šiaip ne taip išvargau penkis puslapius. Tačiau kaip tik tuo metu atėjo telegrama: turiu grįžti į savo laivą, kaip pirmos klasės

jūreivis plauksiu į Pietų Afriką gaudyti sardinių. Grįžau po pusmečio. Pasižiūrėjau į popierius ant stalo. „Neblogai.“ Sėdau ir užbaigiau darbą. Taip gimė „Legionierius“, o vėliau dar kelios apysakos.

Visi iš dalies esame atidėliotukai. Bet jeigu pripažįstame, galime labai sėkmingai su tuo susigrumti.