

Виктор Кротов

Дарованное десятилетие

Бурные приключения тихой жизни



Виктор Кротов
Дарованное десятилетие.
Бурные приключения
ТИХОЙ ЖИЗНИ

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32829528
ISBN 9785449075871*

Аннотация

Это своего рода продолжение мемуаров «Навстречу своему лучу». Однако книга носит вполне самостоятельный характер и рассказывает лишь о десяти годах, прошедших после того, как автор едва не погиб от инсульта. Оказывается, жизнь на пенсии и на инвалидности может быть насыщена разнообразными и удивительными приключениями. Книга рассчитана и на ищущую молодёжь, и на людей старших возрастов.

Содержание

Предисловие к послесловию	5
Вводное приключение: губительное и спасительное	6
Инсульты разгулялись	7
Никакой мистики	9
Послеинсультные битвы	11
Суперврач Ирина Михайловна	12
Борьба по всем фронтам	13
Завершение велосипедной карьеры	15
Снова в больницу	16
Казус с мячом	17
Шепелявый жук	18
Сражения продолжаются	19
Творчество в водовороте изменений	21
Аккуратное обращение с подарком	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Дарованное десятилетие
Бурные приключения
ТИХОЙ ЖИЗНИ**

Виктор Кротов

© Виктор Кротов, 2018

ISBN 978-5-4490-7587-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Картина на обложке:

Валерий Каптерев «Крымский пейзаж с красной крышей»

Предисловие к послесловию

Несколько лет назад я закончил работу над большой книгой мемуаров «Навстречу своему лучу». Это было уже в тот период, который и назван здесь «дарованным десятилетием». Но многие важные события я не мог ещё оценить по достоинству, потому что их смысл был мне в то время не очень ясен. К тому же сосредоточился я преимущественно на прошлом, а не на том, что начиналось или продолжало совершаться.

Книга «Дарованное десятилетие» стала своего рода послесловием к большим мемуарам. К этому «послесловию» я и пишу предисловие.

Хочу особенно подчеркнуть, что подзаголовок «бурные приключения тихой жизни» является очень важной формулировкой. Оба эпитета в нём служат опорными характеристиками моего отношения к периоду, прошедшему после инсультных событий. Надеюсь, мне удастся это как-то выразить, добавив к основным мемуарам вот такой десятилетний прицеп.

Вводное приключение: губительное и спасительное

Событие, с которого всё началось, вполне могло стать последним в моей жизни. Однако оно оказалось чем-то вроде введения к череде многих других интереснейших событий. Все они не очень заметны извне, потому мне и хочется о них рассказать тем, кому захочется о них прочесть. Можно было бы назвать произошедшее «Инсульт за инсультом».

Один раз я уже писал об этом в первой главе своих мемуаров. Нужно было выразить тогдашнее впечатление от всего, что произошло, прежде чем углубиться в давние времена. Но теперь ведь я знаю то, что случилось дальше, а значит лучше понимаю смысл перехода через этот жизненный перевал.

Книга не очень-то хронологически последовательна. Дарованное десятилетие – не просто десять прожитых лет. Это энергетический сгусток обновлённого отношения к жизни и нового общения с ней. Хронология, переплавленная в осмысление, утрачивает педантичную привязанность к датам. Важнее становится суть происходившего и его разные ракурсы, позволяющие каждый раз по-особому соединять то, что при календарном выстраивании выглядело бы разрозненным.

Инсульты разгулялись

Итак, 26 декабря 2008 года среди ночи у меня случился инсульт. Скорая, больница, где мне и ходить разрешили, и почти не лечили (сами знаете, новогодние праздники...), так что вскоре произошёл второй инсульт. Моя жена Машенька (позволю себе разок назвать её так же, как и на самом деле называю; дальше она будет Машей или даже Марией Романушко), которая перебралась в больницу, чтобы быть рядом, заметила по глазам и, наверное, по другим признакам, начинающийся отёк мозга. С трудом она настояла, чтобы дежурный врач, вопреки инструкциям, принёс из реанимации что-то эффективное, и меня постепенно вернули обратно. Кроме двух больших инсультов, было ещё два микроинсульта, как выяснил по результатам томографии опытный профессор в институте Бурденко, куда меня возили родные и друзья.

Многие близкие побывали у меня в эти дни, каждый по-своему помогал мне и Маше (не буду больше повторять уменьшительное имя, чтобы не смущать читателя), которая была главной моей поддержкой. Очень многие за меня молились. И сейчас я совершенно уверен, что всё это сыграло свою роль в том, что моя жизнь продолжилась. А тогда мне было приятно со всеми повидаться, но я относился к попаданию в больницу как к случайному эпизоду, который вот-

вот закончится возвращением к обычной жизни.

На самом деле всё было совсем не так.

Никакой мистики

Пограничная ситуация между жизнью и смертным переходом не была обозначена ни началом «тёмного туннеля», ни проходящими перед сознанием кадрами прошлой жизни. Не было вообще ничего мистического. Наверное, так чувствует себя человек в зыбучем песке, тёплом и приятном, будучи уверен, что вот-вот выберется на твёрдую почву, отряхнётся и пойдёт дальше, а в действительности погружаясь всё глубже.

Вспоминается мне и тот давний случай, когда я чуть не утонул в море, совсем недалеко от берега... Это произошло в Судакe, когда не очень заметное волнение стало настойчиво оттаскивать меня от берега и от пирса. Я изо всех сил сопротивлялся, но приблизиться к берегу не удавалось, да и сопротивленческих сил уже почти не оставалось. Тут я заметил на пирсе встревоженную Машу, которая видела, что со мной происходит, и совершенно успокоился. Раз она здесь, значит всё кончится хорошо... И в самом деле, она уговорила двух парней нырнуть и спасти меня, что они и сделали. (Между прочим, позже мы узнали у местных спасателей, что по несколько человек за лето так вот и тонут недалеко от берега.)

Вот и в этот раз я спокойно претерпевал происходившее: помутнение сознания, двоение и троение в глазах, а также

прочие «прелести уплывания», – пока не выплыл, с помощью тех, кто понял ситуацию, обратно в земную жизнь.

Подробности этого приключения можно найти в первой главе мемуарной книги [«Навстречу своему лучу»](#). О ней я ещё расскажу отдельно, потому что она оказалась одним из ключевых приключений дарованного десятилетия.

Послеинсультные битвы

Дальше развернулось приключение восстановительное. Ведь инсульт – такая штука, которая оставляет разнообразные последствия в мозгу, сказывающиеся на разных сторонах жизнедеятельности. Мне очень повезло в том, что основным удар пришёлся на зону, заведующую вестибулярными делами, а не на более важные для меня центры. Но всё-таки понемногу досталось и речевому центру, и некоторым другим зонам. Реестр приводить не буду, да и вряд ли сумел бы его составить. Суть в том, что забот хватало.

Суперврач Ирина Михайловна

В больнице лечащего врача не беспокоило моё восстановление, поскольку даже моё выживание он не прогнозировал. И когда в положенный по регламенту срок меня выписали, Маша принялась искать хорошего частного врача. Удалось найти энергичную и эрудированную в своей области Ирину Михайловну, которая специализировалась как раз на восстановлении после инсульта. Она применила ко мне все свои знания и умения (диагностические, фармакологические, акупунктурные, массажные, и так далее). А главное – качественно ориентировала нас с Машей в том, что со мной происходит и какие возможны средства противоборства с нежелательными последствиями.

Борьба по всем фронтам

Всё это было очень актуально, поскольку моё состояние удручало меня самого и беспокоило Машу с Ксюшей (нашей младшей, но уже не маленькой дочерью), которые были рядом. Первый месяц я передвигался дома с палкой на четырёх ножках и ручек, прикрученных к дверным косякам Антоном, нашим сыном-путешественником, который прилетел на помощь, прервав очередную поездку. Речь у меня была не очень внятная, да и всякого другого хватало. Особенно неприятно было то, что появилась во мне какая-то вспыльчивость, обидчивость, даже капризность. Короче говоря, со всем этим приходилось не только быть начеку, но и решительно сражаться. Что ж, две мои чудесные соратницы, практическая помощь Антона плюс чёткая врачебная поддержка – это была небольшая, но мощная армия, вооружённая креативностью и настойчивостью.

Мне был поручен собственный хозяйственный фронт: мытьё посуды, развивающее мелкую моторику не очень послушных пока что рук. До сих пор я гордо несу эту домашнюю обязанность. Мы с Машей после многолетнего перерыва стали время от времени танцевать, укрощая мою коварную вестибулярку. Они с Ксюшей по очереди ходили со мной гулять. Несмотря на то, что я постоянно настаивал на самостоятельных прогулках, вместе было куда приятнее.

Я не только старался побольше писать правой рукой, но ещё и приучал к этому левую, которую надо было активизировать, как и всю мою левую сторону тела: она пострадала заметнее. После визитов Ирины Михайловны в моём арсенале появлялись всевозможные новые упражнения, направленные на успешное прохождение её тестов при осмотре. У меня и сейчас в утренней зарядке почётное место занимает навык стояния на одной ноге с закрытыми глазами.

Завершение велосипедной карьеры

Хотя на счету нашей послеинсультной армии было всё больше и мелких, и крупных побед, случались и поражения. Одним из них стала отважная попытка Ксюши, под моим натиском, совершить со мной небольшую пробную прогулку на велосипедах. Как ни в чём не бывало, мы спокойно стартовали от подъезда, но на первом же повороте (который я совершал внимательно и осторожно) мы с моим велосипедом неожиданно упали. К этому не было никаких поводов... кроме моей видоизменившейся вестибулярки. Ксюша, которая несла за меня ответственность перед мамой, была так поражена этой неожиданностью (да я сам тоже), что мы пешим ходом тихо отвели велосипеды домой. С тех пор я на велосипеде не ездил.

Тем временем меня удостоили постоянного звания инвалида второй группы.

Снова в больницу

Ирина Михайловна, которая уважительно относилась к нашим успехам, тем не менее, посоветовала мне пройти двухнедельный курс поддерживающей реабилитации в больнице, где меня могла курировать её ровесница и коллега Мария Павловна. Это был удачный вариант: и больница была несравненно лучше предыдущей, и Мария Павловна оказалась такой же знающей, позитивной и доброжелательной, как Ирина Михайловна.

Мне опять делали капельницы и давали таблетки, но теперь я чувствовал себя гораздо более здоровым, делал утром зарядку и принимал контрастный душ (хотя то и другое было не так-то просто в организационном плане), а также писал – и на бумаге, и на ноутбуке. В тихий час ходил гулять в парк неподалёку, где однажды приключился казус с мячом.

Казус с мячом

Произошло это так. На спортплощадке тренировались мальчишки из расположенной неподалёку футбольной спортшколы. Мяч от них улетел и подкатился прямо ко мне. Такое в жизни случалось не раз, и я с удовольствием отпасовал его назад, не прикладывая особых усилий. Мяч благополучно вернулся к ребятам, а я... упал. Это было настолько удивительно, что я не сразу понял, в чём дело. А это был очередной выпад моей послеинсультной вестибулярки, просигналивший о том, что хорошо бы всегда быть начеку.

Позже, когда я решил попробовать, смогу ли бегать, удар по мячу мне ещё не забылся. Так что начал я всего с нескольких шагов бега трусцой. И долго не мог поверить, что бегать получается.

Шепелявый жук

В больнице был ещё один боевой момент – за чистоту речи. Мария Павловна отправила меня к логопеду, и та заметила, что у меня остались проблемы с шипящими согласными. Чтобы было интересно упражняться, я сочинил себе стишок, который назывался «Шепелявый жук»:

Ужасно шокирован жук:
Всё жиже, шипящее звук.
Уже не жужжит, а шуршит.
Уже не мужик – инвалид!

Жужжи, шепелявый дружок,
Чтоб мир весь жужжаньем прожёл!
Давай же, мужик, зажигай!
Жужжанием жару жжжайдай!..

Логопеду стишок понравился, как и результаты его применения. Она даже попросила переписать его себе для работы с другими пациентами. Мы с жжжуком пыжжжились от важжжности.

Сражения продолжаютя

По возвращении домой с улучшенным жужжанием я стал активно гулять, понемногу начал бегать трусцой (и читать книги о беге). Кроме утренней зарядки делал днём небольшую гимнастику на Берёзовой аллее, нашей прогулочной зоне. Осваивал появлявшиеся поблизости уличные тренажёрные площадки. Совершал вылазки в парк Дружбы, в парк Речного Вокзала, предпринимал и более дальние путешествия.

...И много-много чего ещё было, индивидуального и общего.

Чего удалось достичь, стало понятно при общении с нашим давним другом Виктором Гельманом. Он много раз имел дело с людьми, пережившими инсульт, и долго, глядя на меня и слушая рассказы о наших приключениях, удивлённо покачивал головой.

– Нет, – наконец вынес он заключение. – Ты как-то совсем не похож на инсультника.

Никогда я так не радовался, что меня забраковали.

То, что я сам почитал позже об инсультах и повидал в больнице при реабилитации, показало мне, что не только избавление от возможного завершения земной жизни было

чудом. Достаточно ограниченное поражение организма и наши успешные сражения за его восстановление – всё это было не менее удивительным исходом.

Совсем недавно, в процессе работы над книгой «Старость или старшесть?», о чём ещё напишу, я прочитал книгу Рам Дасса о старости, где он описывает свой опыт перенесённого инсульта (примерно в том же возрасте, как случилось у меня) и противостояния его последствиям. Параллелей оказалось много, но ему выпало куда более трудное испытание, поскольку рядом не оказалось самоотверженной любимой женщины. То, как он с этим испытанием справился, даже оказавшись прикованным к инвалидному креслу, напомнило мне, что есть куда более героические люди, чем я, и что в истории моих послеинсультных сражений решающую роль сыграли те, кто бились за меня и до сих пор поддерживают больше, чем это заметно.

Творчество в водовороте изменений

Что касается внутренней опоры в боях за восстановление дееспособности, то наиболее подходящее название для неё – творческая мотивация. Те разительные изменения жизненных возможностей, с которыми я столкнулся в первое время после инсульта, привели меня в странное состояние. С одной стороны, я торопливо схватился, несмотря на больничную обстановку и разнообразные колебания самочувствия, за те писательские проекты, которые считал необходимым осуществить до того как... С другой стороны, это не было паникой: я вполне понимал, что быстро такое не осуществимо. Мною руководила какая-то уверенная надежда (ничем особо не обоснованная), что если делать то, что можешь, на максимуме – всё придёт к нужному результату.

Во мне всё больше упрочивалось ощущение, что продолжение моей жизни – это некий целенаправленный подарок судьбы. А значит, нужно обращаться с ним бережно и использовать по назначению. То есть в творческом направлении.

Хорошо помню, как составлял план пятой книги про червячка Игнатия, сидя в инвалидной коляске, когда мы ждали консультации в институте Бурденко (в значительной степени

этот план и лёг потом в основу книги). Помню, как диктовал Маше первые фрагменты для книги воспоминаний (довольно сумбурные, как выяснилось позже). Как потом эти и другие наброски вводил в ноутбук Антон, прилетевший из Таиланда в связи с произошедшим и дежуривший возле меня, чтобы немного освободить маму. Все эти тексты потом не раз мне пришлось переделывать, но большое психотерапевтическое воздействие этот процесс, несомненно, оказывал.

Аккуратное обращение с подарком

По мере восстановления телесного состояния и душевного равновесия мне пришлось вырабатывать новый способ существования. Ведь обстоятельства жизни существенно изменились и продолжали меняться дальше. А подарок заслуживал аккуратного обращения.

Прежде всего, важно было уменьшить уровень риска возникновения новых проблем, учитывая то, что уже случилось. В больнице я насмотрелся немало подобных примеров. Особое впечатление произвёл на меня сосед по палате – здоровенный мужик, которого некоторое время назад восстановили после инсульта. Тяжёлых последствий не было. Теперь его привезли после того, как он грохнулся со стула, на который встал, чтобы что-то положить на шкаф. Понимая, что мои вестибулярные фокусы тоже могут привести к чему-то такому, я на несколько лет отказался от замены лампочек в люстрах и от других возвышенных работ. Только в последнее время стал себе это позволять – при условии, что ничего не шатается и есть что-то прочное, чтобы держаться.

Отказался и от дальних поездок на общественном транспорте. Когда меня приглашали где-то выступить, первым моим условием стало «привезите меня туда и обратно». Связано это было и с тем, что в тёмное время мои вестибулярные проблемы обострялись. Исключение составляли наши

вылазки с Машей. Держась с ней за руки, мы совмещали приятное с обеспечением безопасности.

Менялись отношения со сном. Да и сейчас они ещё продолжают модифицироваться. Ракурсы проблемы в том, чтобы количество и качества сна удовлетворяли организм, чтобы ориентироваться на ритмы сна (насколько они мне понятны), чтобы сознание оставалось эффективным и работоспособным, чтобы увлечённость работой не вносила чрезмерных возмущений в ночной режим, чтобы возможная нехватка сна компенсировалась днём, чтобы иметь запас прочности, позволяющий встать среди ночи и записать что-то важное... – и, поверьте, это ещё не все «чтобы».

Ещё и лекарства с их правилами приёма. Строго и неумолимо Ирина Михайловна после периода интенсивного приёма лекарств сказала:

– А вот это вы будете теперь принимать всю жизнь, – и объяснила для каждого выписанного снадобья его пользу и необходимость.

Честно говоря, через какое-то время я стал пробовать обходиться без каких-то из этих постоянных таблеток. Результаты оказались неутешительными. Давление возрастало, самочувствие через какое-то время ухудшалось. Да и Маша была против этих экспериментов. Единственное, что удалось, – заменить дорогие лекарства на дешёвые аналоги, действующие примерно так же.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.