

## Ирина Бондаренко

Мне 70 лет, а в 61 год я перенесла обширный ишемический инсульт. По специальности я инженер-экономист и долгое время работала в НИИ микроприборов, а до этого 10 лет программистом в вычислительном центре железной дороги. Последние годы перед инсультом была кассиром-инкассатором в автобусном парке.

У меня с юности были больные почки и неважное сердце. Много болела, температура иногда была под сорок, рвота, боли. Врачи сказали, что, если ничего не делать, то есть угроза смерти. Мама рыдала, бабушка переживала, а я, когда узнала, ужаса не почувствовала, не испугалась, решила, что буду лечиться. Не верила, что могу умереть. Больше для них лечилась: зачем мне эти слезы близких? Ходила с ребятами в походы. Два раза поднималась в горы. Рисковала: чувствовала себя плохо, но было и счастье от этого восхождения. Очень хотела ребенка. Знала об угрозе комы при родах, но решилась рожать и продолжала лечиться. Как узнала о беременности, сразу бросила курить. Я постоянно лечилась, выполняла все предписания врачей, доставала лекарства. Радовалась жизни, как только боль отпускала. Однажды во время тяжелого криза свалилась на пол, в глазах потемнело, и в первый момент мелькнула мысль: наконец-то кончатся мои мучения. Но потом подумала: я не одна, что будет с дочкой? Ей было уже лет 12 тогда. Так что, когда в глазах развиднелось, доползла до телефона и вызвала скорую. Откачали. Полегчало.

Врачи предупреждали, что мне нужно проявлять осторожность, иначе могу впасть в кому. Я во всем следовала рекомендациям врачей, но своей ответственности за собственное здоровье не чувствовала. На первом месте для меня были родные: что купить, куда еще обратиться, как дела в больницах, где лежат близкие, какая помощь им нужна. Я всегда знала: если мне будет плохо, кто-нибудь поможет.

Мне говорили, что у меня неприятный букет: неважные сосуды, сердце, почки и гипертония, что дальше будет только хуже. Я пила все лекарства, что прописывали врачи, а давление не снижалось. Доктора делали все возможное: и камни дробили десять раз, и две операции на почках сделали — не помогло. Врач считал, что почка убита и ее надо удалить, но он боялся делать еще одну операцию, боялся, что я умру прямо на операционном столе. Пугал меня, что после операции буду валяться в хлам с инсультом. Я думала, что он хотел меня отправить лечиться к другим врачам, но и они все говорили, что нужна операция. Наконец мы с доктором договорились, что он сделает операцию. Я приготовилась к смерти, со всеми попрощалась: с коллегами, со знакомыми, которых встречала на улице, всех обзвонила, пошла в банк и положила деньги на счет приюта для собак. Оплатила все счета. Была спокойна и довольна: наконец-то я отдохну, а то устала как собака от этой жизни с напряженной работой, суетой с деньгами, кормежкой, уборкой... Да еще давление все время 200. На операцию пришла очень радостная: думала, что отдохну под наркозом, выплыву. Только было жалко свою собаку: знала, что она будет скучать. А еще было чувство, что все будет хорошо. Врач уже устал со мной возиться, считал, что я безнадежный человек и дни мои сочтены. Он до того много для меня делал: звонил своему другу, чтобы тот дробил камни, держал после операции две недели в отдельной палате.

Во время операции у меня случился инсульт, который никто не заметил. Дочке сказали не приходить после операции, а она все равно решила прийти. Ее очень беспокоило, почему я все время сплю, а оказалось, что я впала в кому. Пролежала в коме две недели. Я слышала, как врачи говорили при мне о том, что мне недолго осталось, и я решила, что буду ждать смерти. Но смерть все не приходила. Я рыдала по ночам, чтобы не раздражать окружающих, ведь людям рядом тоже было плохо. Видела, как на меня смотрят врачи, санитарки, другие больные — как на дохлую ветошь. И дочка так безнадежно на меня смотрела. Ужасное ощущение — слышать, как она обсуждает с соседкой по палате, что со мной возиться бесполезно, что я никогда уже не встану, что я ничего не соображаю. А я все слышу и понимаю. Только не могу двигаться и говорить, даже мычать не получается. Многие люди в такой ситуации хотят что-то сказать, но не могут, а их родным может казаться, что уже все потеряно. Но это не так.

Решила, что не хочу терпеть такое к себе отношение, ужасно разозлилась. Думаю, что благодаря этой черной злости я и ожила. Как мне хотелось встать и треснуть обидчиков. И однажды я поднялась! Так обрадовалась: я сижу! А санитарка увидела, ударила меня и поставила на кровать тяжелую решетку, чтобы я не вставала. Было ужасно обидно, что мои попытки начать двигаться так грубо пресекли, орали на меня, толкали. Я в воображении представляла, как в ответ ударяю санитарку той же решеткой, и становилось легче.

Теперь я знаю, что, если совсем не хочется жить и яду хочется, надо покопаться в себе и начать жить заново. Как ни банально звучит, но это большой грех — самоубийство. Раз дана тебе жизнь, надо ею как-то распорядиться. Когда в моей жизни появились люди, которые мне начали помогать и обращаться со мной как с живой, когда я почувствовала человеческое отношение, то поняла, что могу справиться.

Дочка нашла ужасную сиделку, которая меня совершенно не слушала, не помогала мне, судно не подавала, говорила, что меня не понимает. Чтобы не раздражаться, я закрывала глаза, чтобы ее не видеть. Зато я с огромной благодарностью вспоминаю свою санитарку, которая мне очень помогала после операции. Она выходила свою маму после инсульта и знала, что это такое. Она первая мне сказала, что я буду жить, что не надо унывать, и подарила мне иконку, которую дочка потом выбросила. Когда вспоминаю ее, то начинаю верить, что справлюсь со всеми трудностями. Особенно я почувствовала себя ожившей, когда меня перевели в другую больницу, где со мной врачи и медсестры обращались, как с человеком, и никто не хамил. Так хотелось выразить им благодарность, что я научилась выговаривать «спасибо». Там было спокойно, и я отогрелась душой и успокоилась. В реабилитационном центре я встретила бывшую коллегу по институту, которая теперь ухаживала за немощными людьми, занималась с ними. Она со мной разговаривала, и я поняла: если со мной кто-то хочет говорить, значит, не все потеряно. Потом она научила меня подниматься, левой рукой чистить зубы. Она как-то сказала: «Ты не волнуйся, все будет хорошо». Очень важно, чтобы каждому встретился такой человек, ведь многие говорили, что я никогда не смогу сама есть.

Ко мне друзья приходили, разговаривали со мной, подбадривали. Я все время думала: какой ужас, что я в таком состоянии, не говорю, еле двигаюсь. Но в то же время было ощущение, что я теперь не одна — я чувствовала поддержку со стороны друзей. Размышляла, как себе помочь. Дочка с зятем привозили журналы, которые сначала

хотелось выбросить от обиды: я же ничего не понимаю! Но потом смогла читать. И не только читать, но и запоминать! Значит, я еще не совсем плоха. Значит, еще не все потеряно.

Дочитала книгу Марининой, хотя мне не верили, что я что-то понимаю. Врач увидела, что я читаю, и спросила: «А вы понимаете, что читаете?» Я кивнула. Она удивилась и явно не поверила. Однажды врач, показывая на мои очки, спросила: «Что это?» Я ответила ей по-латышски. Позже я поинтересовалась, почему так происходит, и мне объяснили, что вначале вспоминается последний язык, который человек учил. А ведь я учила еще английский и польский языки. Решила, что надо переводить на русский. Завела себе лупу, читала по-латышски инструкции к лекарствам, понимала, а перевести не могла. Правда, было очень страшно читать о побочных эффектах.

В реабилитационном центре мне показали нужную палку и как с ее помощью передвигаться. Врач сказал: «Цепляйся за палку, она и близко, и далеко». Сначала просто не понимала, как зацепиться за нее, а потом обрадовалась, когда стало получаться. Было сильное желание самой добраться до туалета. Помню, как с палкой ползу по стеночке, по кроватям до двери. И когда села на горшок, хоть и не надо было, я была просто счастлива. После этого случая моя знакомая санитарка, Валя, сказала зятю: «Ваша теща — очень ходовая!» Это было и правда здорово! Я поняла: если я захочу подняться, я смогу. И стала искать для этого всякие возможности. Я еще не могла говорить, но уже могла смеяться, а главное — я поняла, что могу думать. Подруга даже подумала, что я сошла с ума, раз смеюсь.

Лишнее внимание поначалу меня раздражало. Зять привез ко мне родственников, но они вскоре поняли, что я не хочу их видеть. Зять все уговаривал, что-нибудь съесть, что-нибудь сказать, а я не могла. Я схватила какой-то фрукт и запустила его куда-то далеко. Гости сразу все поняли: «Наверное, нам надо уходить». Зато они привезли тогда кучу дисков с хорошими фильмами и музыкой, я этого никогда не забуду, потом это очень помогало.

Зять возил меня в санатории на коляске. Я быстро уставала, и сил не было. Потом он решил на Новый год привезти меня домой, хотя я этого не хотела. Есть не хотелось, только воду пила. Нацепили на меня брюки, а они тут же упали. Собака, мой верный друг, лежала под кроватью и охраняла меня. Через сутки зять вернул меня назад, и я, счастливо выдохнув, вцепилась в книжку. Однажды зять потащил меня выбирать палку. Поднял мои 40 кг, засунул в бусик, а я вижу, что нога моя вывернулась, показываю, а сказать не могу: «Оставь меня, пожалуйста!» Если хочется сделать что-то хорошее, стоит сначала понять, может ли человек осилить этот подарок. Зять все время говорил: «Неужели лучше валяться в кровати?!» А для меня тогда это было самое сладкое — остаться в кровати. Я ужасно уставала.

Мне очень помогли специалисты в санатории, в том числе логопед. Вообще их помощь, как наживка: хочешь — заглатывай и работай, а не хочешь — мимо проплывай. Они могут и хотят помогать. И помогают. Но дальше — сама. Я все могу, если захочу. Я же до того лежала, а тут стала двигаться, ходить, могла с помощницей и с палкой выйти из палаты, сесть в кресло у телевизора, побыть среди других. Увидела, какие бывают тяжелые случаи, сравнила со своим состоянием, поняла, что дешево отделалась: хожу, пытаюсь говорить отдельные слова, могу смотреть телевизор, получаю от этого удовольствие.

Помню в санатории замечательного физкультурника, который предложил заниматься и тем, кто на коляске. Я тут же пошла, раз предлагают. Надо было цепляться за брусья и передвигаться — это было очень тяжело. Физкультурник меня полюбил и ждал на каждом занятии. А некоторые упрямылись, протестовали и ничего не хотели делать. Но я поняла, что за меня никто ничего не сделает, только я сама.

Хочу отметить терпение и заботу своего зятя, который возился со мной как с родной. Этого мне никогда не забыть. Как-то он привез старую драную азбуку и, пока я читала, он меня подзуживал: «Еще раз, что-то я не понял». Если человек захочет говорить, он сможет говорить. Я училась заново читать вслух — читала дома своей собаке и плакала, а она меня слушала. Сначала у меня ничего не получалось, и я прекращала эти попытки, думала, что все бесполезно: с кем буду говорить? Не с кем. Погружалась в состояние отчаяния и черного уныния от одиночества. Другим до меня просто нет дела. Но потом все равно начинала читать. Мне было важно доказать самой себе, что могу снова заговорить. А потом прочла у Дины Рубиной: «Человек беспомощен до тех пор, пока ему есть на кого рассчитывать. Одиночество либо ожесточает, либо учит независимости. Зависеть удобно только от себя».

Как-то приехала одна из подруг. А я перед этим посмотрела интересную телепередачу, где Гагарина рассказывала о кремлевских коллекциях. Хочу рассказать подруге, а не могу. А она говорит: «А ты напиши». И купила мне блокнот и карандаши: «Ты старайся! Помнишь, как буквы ложатся?» Так я начала учиться заново писать, но сначала буквы и слоги менялись местами. Нашла способ с этим бороться: поняла, что могу разгадывать простые кроссворды. Теперь пишу каждый день, пользуясь компьютером или мобильным телефоном. Часто пишу своим знакомым, подругам, которые разъехались кто куда. Подруге, которая лежала в онкологии, посылала анекдоты, которые они читали и смеялись всей палатой. Написанное по многу раз проверяла: было бы стыдно за ошибки перед грамотными людьми.

Я научилась придумывать для себя занятия в голове, чтобы не сойти с ума в одиночестве дома: стала сама с собою разговаривать, рассказывать что-то, читать вслух. Смотрела старые фильмы по телевизору, а сама вспоминала, когда их видела, фамилии актеров, сюжет. Помню, как не могла набрать номер телефона, забыла, как это делается. Ужасно! Заставила себя вспомнить и вспомнила — и номера, и как набирать. Потом стала сама звонить. Вспомнила фразу, которая помогала мне справляться с чувством одиночества: «Я у себя есть». Чтобы это понять, мне понадобилось много времени, наверное, лет семь. Полосы отчаяния и уныния и сейчас бывают, и всё же я у себя есть!

Спустя год после инсульта я решила сама помыться. Я тогда уже жила одна в квартире, а еду мне привозили. В ванную страшно было идти, пол цементный. Боялась, что не умру сразу, а покалечусь. Как-то зашла ко мне приятельница, и я ей сказала, что хочу помыться. Она говорит: «Я боюсь...» — «Ничего. Просто седи за дверью и жди, я позову». Сначала я сидела в ванной на табуретке и продумывала, за какую трубу зацепиться: сначала — за холодную, потом с полотенцем — за горячую. И все получилось. А ведь вначале дочка с зятем меня поднимали и приносили на табуретку в ванную, дочка раздевала и мыла меня, а я ничего сама не могла. У меня даже голова не держалась. Им, конечно, досталось тогда.

Благодаря дочке снова научилась выходить и что-то себе покупать. Она мне сказала: «Тебе надо, ты и иди». Однажды осталась дома надолго одна. Была голодной, добралась до кухни, нашла пакет вареного риса. Разгрызть пакет не смогла, но нашла ножницы, разрешила одной рукой, насыпала себе в тарелку и наелась. Смогла сама о себе позаботиться. Уже значительно позже я поняла, как могу помыть картошку и сварить ее. А потом одной рукой и зубами очистить ее. Получалось очень медленно, зато я была занята. Мне очень понравилось, что могу это делать сама.

Помню, как первый раз где-то года через два с половиной после инсульта самостоятельно добралась до аптеки: нужно было лекарство, а дочке было некогда. Взяла клюшку под названием квадрипотс (подарок зятя), она была тяжелая и устойчивая, с ней можно было даже передохнуть. Долгое время она для меня была как родная. Было очень страшно: перебиралась от лавки к лавке, продумывала каждый шаг. Перешла дорогу. Отдохнула на лавке у автобусной остановки. Дошла до аптеки, отдала рецепт. Несла обратно тяжелый пакет. Принесла лекарство. И никто меня не похвалил. Сначала было очень обидно, даже разозлилась. А потом почувствовал радость освобождения из заточения: я давно не была на улице, не общалась с людьми, а тут увидела много людей, новые машины, проделала такой длинный путь сама. Конечно, я рисковала: мне нельзя было идти одной, я могла просто не дойти. Но когда я дошла до аптеки, а потом обратно до дома, то мне захотелось еще и самой подняться в квартиру. Для меня загадка, как я поднялась на третий этаж. Но у меня получилось!

Чтобы успешно восстановиться после инсульта, думаю, не надо сильно нагружать себя упражнениями, иначе может случиться второй инсульт. Но непременно надо делать то, что можешь. Причем, сначала делать то, что можешь, а потом еще один-два раза повторить, но не больше. Но заниматься надо систематично.

Что означает для меня быть ответственной за свое здоровье? Я всю жизнь была безответственной, а когда такая беда случилась, стала думать, что мне надо как-то выбираться самой, чтобы не быть в тягость родным. Теперь я многое делаю сама: одеваюсь, моюсь в неудобной ванне, поднимаюсь и спускаюсь по неудобным ступеням в доме, планирую свой день, организую свое общение, езжу на сеансы к психотерапевту. Раньше я думала, что двигатель прогресса — любовь. Но для меня это — злость: если носиться с больным человеком, он может даже и не подняться. Моя приятельница лежала после инсульта, потому что считала, что ей не надо заботиться ни о чем. Муж за нее все делал: подавал, что нужно, запрещал вставать, а потом он взял и умер, и она осталась беспомощной. Я обещала, что буду с ней разговаривать каждый день. Теперь час в день мучаюсь, слушая пересказы прочитанного в газетах, хотя не раз говорила ей, что газет не читаю и не люблю их. Я не могу с приятельницей договориться о времени звонков, поговорить с ней о своих чувствах, о своем желании быть услышанной, высказать свое мнение — ей все это неинтересно, она меня просто не слушает. Но и прекратить эту телефонную связь я не могу, так как обещала говорить с ней каждый день. Мы все в этой жизни пациенты. Я поняла, что для меня это тоже лечение — терпением. Я все перепробовала, но изменить другого нельзя. Я все время напоминаю себе, что она целый день лежит с телевизором, хотя за ней ухаживают и горшки убирают. Я помню, как мне было тяжело, когда меня оставляли на целый день одну с телевизором, а я не могла переключать каналы, не умела, все забыла.

Моя мама пережила три инсульта. Первый раз ее забрали в больницу прямо на работе. Речь у нее сохранилась, и я помню, как она начала ругаться, нести всякую чушь. Мама была капризной, жесткой, и после инсульта тяжело переживала свою беспомощность, все ей было не так. У нее были вспышки гнева, и она могла даже запустить в меня тарелкой. Я чувствовала жуткую обиду, думала сначала, что она издевается: я рвалась на куски, старалась, как могла, а мама не хотела замечать моей заботы. Позже эти вспышки прошли. А позже я поняла, что раздражение мамы было следствием болезни — это был уже второй инсульт, который случился в больнице, когда она лежала по поводу сердца. А третий инсульт ее убил, хотя первые пять-десять минут мама еще говорила со мной. Скорая ее не взяла, сказали: «Не довезем».

Однажды я собиралась в поликлинику, нарядилась... и упала. Это произошло нелепо: я попыталась дотянуться до нового рулона туалетной бумаги, но было скользко и тапки плохие. И я прямо лицом вниз упала на больную сторону, а уцепиться не за что. Было даже смешно — вот это я попала! Дома никого нет, никто не поможет. Смогла повернуться и поползти на одной стороне. Как-то доползла до двери, а она закрыта. Ко мне должно было приехать такси. Как-то усилием воли я дотянулась до ручки, переползла холл, смогла открыть вторую дверь. Дотянулась до телефона, позвонила таксистке — калитка-то заперта. Она сразу же сказала: «Ты только не волнуйся, лежи спокойно», перелезла через калитку, взяла ключи и подняла меня. Всегда есть какое-то счастье. Моя бабушка говорила: «Сначала найди место, а потом — садись». Поэтому сначала надо подумать, а потом делать.

Примерно месяцев через шесть-семь после инсульта я добралась до кардиолога и похвасталась ему, что читаю. Мы вместе посмеялись: мой первый успех после инсульта: я могу читать и могу говорить. Только обидно, что это никому не нужно. Невролог мне показала фото и объяснила, что у меня не работает половина мозга, но при этом сказала: «Если Вы захотите, будет все. Но так, как было, уже не будет». И это было очень наглядно и понятно. Вот я сама пришла, меня понимают, значит, все не так страшно, хоть и с половиной мозга. Значит, там есть что-то еще, не только мозг. Я бы сказала, что что-то божественное. Есть и аксоны, нейроны, но есть и что-то загадочное. До сих пор удивляюсь, что я не умерла, хоть все говорили, что проживу недолго. А ведь не умерла! С годами я поняла, что надо уметь переключаться: посмотреть хороший фильм, прочесть хорошую книгу, открыть компьютер. Если все болит и не могу читать, беру наушники, включаю хорошую музыку и раскрашиваю. Даже когда дочка кричит на меня, у меня есть выбор — слушать это или уйти в свою нору и поплакать, а кофе выпить потом. Бывает, кровь носом идет, когда низкое небо и идет дождь. И тогда я вспоминаю, что и это пройдет.

Иногда утром открываю глаза, а жить не хочется. И тогда я начинаю придумывать, что хочу сегодня делать, чем могу сегодня заняться. И это не подвиг, это радость возможностей. Иногда я хочу раскрасить мандалу — и я долго подбираю подходящие цвета, выбираю нужные карандаши, чтобы получить максимум удовольствия. Я пишу письма друзьям, а потом проверяю все, что написала. Нечего пялиться в одну точку, надо что-то делать. Все равно, как ни крути, человек себе нужен. Как говорили старые люди, без смерти не умрешь. Надо уметь переключаться. Иногда с удовольствием «путешествую», разглядывая в интернете фотографии удивительных мест. Огромное

спасибо, что добрые люди помогли: зять открыл для меня интернет, Таня-волонтер помогла мне его освоить, а Алексей наладил компьютер.

Как я изменилась после инсульта? Мне кажется, я стала более нетерпимой. Я слишком все подмечаю, и это мне не нравится. Мне не нравятся друзья дочери. Когда я невольно слышу их разговоры, хочется заткнуть уши. Но ничего изменить я не могу. Раньше я очень терпеливо относилась к коллегам, у меня никогда не было конфликтов, все ко мне тепло относились. Сейчас я понимаю, что могу скрывать свою нетерпимость, но все же она есть. Я подмечаю неприятные черты в людях: двуличие, зависть, жадность. Хорошее тоже сразу вижу, правда. Недавно выходила из автобуса, народу много, люди в большинстве своем и не смотрят, что человек идет с палкой, что у него нога больная. И вдруг на улице подходит ко мне женщина и говорит: «Ради Бога, простите, я и не заметила, что вам так трудно». Это приятно. Иногда молодые люди помогают выйти, а потом запрыгивают назад в автобус, причем, без всякой просьбы с моей стороны.

О чем для меня эта история? Это история не о смерти, а о жизни. Уж как я сначала не хотела жить, а потом захотела, даже не понимаю, почему. Мне было так страшно остаться неподвижной, немой и беспомощной. И сейчас бывает страшно. Тогда я молюсь... Я стала получать удовольствие от жизни: от красоты пейзажей за окном, от раскрашивания, от общения с новыми людьми, от чтения книг, от просмотра канала «Культура», от поездок по Латвии с товарищами из «Вигора». Мне радостно, что я могу сама добраться до места встречи. Мне нравится ездить на автобусе, нравится чувствовать себя самостоятельной — это чувство греет.

Согласно Библии, человек сначала должен полюбить самого себя, хоть это до конца мне никак не дается. Но мне важно чисто и нарядно одеваться, хотя это и сложно — погладить одежду. А для кого я это делаю? Чтобы нравиться самой себе. От меня зависит, как я себя настрою - будет чёрная дыра или интерес к жизни. Мозг ведь работает, не смотря на тяжёлые утраты.

После инсульта я больше нашла, чем потеряла. Конечно, я потеряла работу, заработок, были сложные времена. Конечно, псевдоприятели ушли, но друзья сохранились. Жизнь отсеивает лишнее. А еще я нашла «Вигор». В мою жизнь с «Вигором» пришло столько людей, она оказалась такой наполненной, а ведь я была совсем одинока. А когда человек думает, что он не один, значит, он еще не умер.

О «Вигоре» мне рассказал Володя Старостин, который познакомился сначала с моими зятем и дочкой. Это было шесть лет назад. Я тогда могла только улыбаться, сказать еще ничего не могла. Впервые меня привез в «Вигор» зять, поднял на второй этаж. Меня напоили чаем, я послушала, о чем говорят люди, и увидела, что «наших» оказывается так много, и мне очень понравилась компания. Я поняла, что это какой-то клуб. Сначала я чувствовала себя неловко, но потом перестала стесняться, ведь здесь все свои. В какой-то момент меня попросили изобразить медведя, и я растерялась. Но все были такие душевные и теплые, со своими проблемами, что я расслабилась.

Карина (координатор нашей программы) разбудила мой личный интерес, она предложила мне кучу тестов. Тогда я еще не очень хорошо говорила, мыслей было много, а выразить их я не могла. Но я поняла, что могу думать. Ведь если ума нет, считай — калека. Карина показала мне меня — что я на самом деле могла. Мне было так интересно! У меня сохранилась целая папка с заданиями, которые мне вручили, и я трудилась все лето,

чтобы не останавливаться. Это было очень грамотно — придумать и подобрать такой материал, сложный, но интересный.

Нравится, что на круге все говорят вроде бы в разнобой и каждый занят собой, но потом включаешься в общую, очень серьезную игру, где каждый может выразить себя, что-то рассказать о себе. Иногда, конечно, бывает, столько много народу, что трудно дождаться своей очереди, чтобы поделиться.

Два-три раза я ездила на английский язык, очень понравилось и отлично прорабатывается дикция. Было здорово на мастерской познания учиться развивать свои мысли, стимулировать собственное мышление. И время пролетает мгновенно. Очень нравится арт-мастерская — то, как люди удивительно по-разному создают свои шедевры. И всегда неожиданным оказывается материал для работы и то, что мы делаем с ним. Какие маски мы разрисовывали, какие выплавляли капельки стекла! Интересно, что потом по работе можно узнать ее автора. Некоторые такие завитушки придумывают!

Радуюсь работам фотомастерской. И хоть сама не участвую в ней, с интересом смотрю страничку на нашем сайте. Сколько человек может всего придумать!

Я решила обязательно ходить на мастерскую речи. Так важно чувство локтя, когда мы все вместе, не перебивая и не раздражаясь, помогаем друг другу найти подходящее слово, понятие, и вот все получилось, «телега покати́лась». Мне всегда этого занятия мало, ведь все так интересно!

На личной психотерапии я поначалу постоянно рыдала, хотя уже стала приходиться в норму. Я понимала, что, если человек кричит на меня, то в ответ не надо делать того же, это бессмысленно, но сдерживаться было очень сложно. Чётко понимаю, спорить не нужно. Спор не являет миру истину, он же не научный. Психотерапия помогает разобраться с собой, спокойно подумать. Становится хорошо на душе, тепло и спокойно. «Вигор» дает такую мощную поддержку, без которой я бы просто не выжила. Даже, когда я болею, я помню, что я не одна, у меня есть «Вигор»! А как радуют наши праздничные елки! Сначала меня зять привозил, и я могла только смотреть. Помню, всем раздали ангелов, и я написала на нем свои желания, так они все исполнились! Я стала лучше говорить и писать без ошибок.

Особое впечатление — это наши совместные поездки. После того как дома сидишь, как пень, такой простор открывается! И восторг — я еду! И конфеты «Коровки» мы сами делали, очень вкусные! И по Риге такая чудесная была автобусная экскурсия. Даже когда дождь, весело. Все путешествия такие разные и такие яркие. Жаль только, что я плохо хожу, но как-то пожаловалась приятельнице, а она: «Как тебе не стыдно! А ты вспомни, как валялась и ползала по стенке». И на нашей спартакиаде «Вигориаде» очень здорово, даже, если ты только зритель. А уж если можешь на природе набегаться, а потом сесть за общий стол, то вообще замечательно! Чудесные нам устраивают встречи с животными — и с кроликами, и с собаками, и с лошадьми, и с козлами, даже с необычными утками. Что отличает «Вигор», так это веселье. Даже когда меня перед этим обидели, накричали, я знаю, что у меня есть отдушина. В «Вигоре» сразу становится тепло на душе.

Поддержать настроение и восстановить душевные силы мне помогают книги и фильмы. Очень люблю А. П. Чехова, не устаю перечитывать его рассказы, они такие емкие и красочные. Он несколькими словами может описать всю картину, целиком. Очень хороша В. Токарева, она добрый писатель и прекрасный рассказчик. Есть над чем посмеяться.

Очень нравятся старые фильмы: «Берегись, автомобиля», «Осенний марафон», «Женитьба Бальзамина», «Ищите женщину», «Приключения принца Флоризеля», «Одиноким предоставляется общежитие». Люблю и военные фильмы: «Они сражались за родину», «Аты-баты, шли солдаты» и другие. Актеры — один лучше другого. Просто не оторваться. А еще с удовольствием смотрю мультики «Ну, погоди!», мультфильм Юрия Норштейна «Ежик в тумане», Гарри Бардина «Красная шапочка» и другие его фильмы. Это вещи на века! Можно и посмеяться, и подумать.

Как вспомню, сколько людей мне помогли вернуться к жизни. Я бесконечно всем благодарна. Сколько теплых слов, пожеланий здоровья мне говорили незнакомые люди — в транспорте, в поликлинике, просто на улице. Это отнюдь не про жалость к инвалиду, а про хорошее настроение для меня.

*Беседу провели и записали Наталья Васильевна Иванова и Алла Лапшевская  
Июль-август 2015 г.*