

## Марина Павловна Кузнецова

Я родилась в 1949 году, по профессии я учитель-филолог, 30 лет проработала в школе, в том числе директором. Сейчас — председатель Общества поддержки людей, перенесших инсульт, и их родственников, мы шутим, что я ведущее «ненаглядное пособие» нашей реабилитационной программы. Получается, что теперь я опять учитель, но если первое время после инсульта была учителем выживания, то теперь — учитель полноценной жизни.

В 2001 году я впервые перенесла ишемический инсульт, через пять лет случился повторный легкий инсульт. Первичные последствия после первого инсульта: полный паралич, полная потеря речи в течение двух месяцев (только глаза видели и пытались понять, что произошло). Начала ходить примерно через год, через два начала самостоятельно передвигаться по городу.

Первые признаки инсульта появились за несколько месяцев до него. Мы с коллегами поехали на автобусе в Данию. Во время остановки в Литве меня почему-то вырвало. А я до этого только кофе пила. Потом опять тошнило, попросила остановить автобус, т. к. началась сильная рвота. Не знала, что и делать. Руководитель группы предложила оставить меня в Литве, чтобы я могла вернуться домой, но я не согласилась. Потом вырвало в третий раз. Я легла в автобусе на последнее сиденье, держала пакет на всякий случай. Как-то выключилась, очухалась уже в Германии. В гостинице легла отдохнуть, была слабость, еще сутки спала. Потом встала и пошла на завтрак, все было хорошо. Решила, что, наверное, что-то не то съела и отравилась. Через дней пять у меня что-то случилось с мимикой: заметила, что правая сторона лица как будто стянута. Одна коллега тоже это заметила. Но я подумала: ладно, всякое бывает. Когда собиралась домой, в обратный путь, я была какая-то возбужденная, и моя соседка заволновалась, вызвала скорую помощь. Было высокое давление, в больнице сделали укол. Память была какая-то мерцающая. Помню, как меня положили на кушетку, коллега говорила с врачом и просила дать лекарство в дорогу, чтобы доехать, а ей сказали, что не положено. Я удивилась: это же скорая помощь. Была какая-то заторможенность, но при этом все спокойно. Вернулась домой, муж посмотрел на меня и спросил: «У тебя флюс?» — «Нет». И мы поехали к семейному врачу. Муж нервничал, врач направил меня в больницу на консультацию к невропатологу, а он сказал: «Ничего страшного». Неделю я была на больничном, мне ставили иголки. Особо не волновалась, ведь врач сказал, что ничего страшного. Хотела раньше выйти на работу, но была не очень красивая — действительно было похоже на флюс.

Мне кажется, что первый звонок на самом деле прозвенел еще за четыре года до этого. Как-то шла по городу, а навстречу мне человек, улыбается, здоровается, а я не помню, кто это и почему я его хорошо знаю. Это был самый близкий друг моего мужа. Я испугалась, не поняла, что происходит. По лицу вижу, что это близкий человек, но не помню, кто. Было страшно — что со мной? Почему? Какой-то провал в памяти. Через 5–10 минут разговора я поняла, кто это.

Наша школьная медсестра мне все время говорила, что надо что-то делать. Состояние было непонятное, давлением высокое, и я решила подлечиться. Поехала в санаторий в Чехию. Жила в хорошей комнате, плавала на парходике, читала на берегу реки, делала

все процедуры для восстановления давления, ходила в парикмахерскую. В общем, просто отдыхала и была свободна от всех забот.

Жизнь до инсульта была очень живая и непредсказуемая, радостная — что хочу, то и делаю. Очень интересно было работать, так как получалось придумывать и реализовывать разные проекты. Занималась подготовкой школы к новому учебному году — руководила ремонтом: делали альпийскую горку перед школой, бордюры. Для малышей из начальной школы украшали первый этаж. Учитель рисования раскрашивала стену, подбирала цвета для каждой двери, чтобы малыши легко могли найти свой класс. На стенах развешивали работы детей.

Вечером накануне инсульта мы с семьей решили пойти за грибами, и я все приготовила — корзины, термос, бутерброды. С утра сын и муж куда-то ушли. Дальше я помню только фрагменты. Со мной произошло что-то непонятное, т. е. я понимала, что мне плохо, надо позвонить, попросить помощи, но не помнила, как набрать номер. Какой-то кусок времени совсем выпал из памяти. Потом уже помню мужа в машине скорой помощи, а сын ехал следом.

Я не сразу поняла, что со мной. Было, конечно, ощущение, что что-то не так, но даже в «Вайвари», на реабилитации, не понимала, что произошло на самом деле, не понимала, насколько это глубокие и тяжелые повреждения. Врач говорил, что у меня инсульт, но это было непонятно, я просто пропускала это мимо ушей. Когда уже в третий раз была в «Вайвари», через полгода после инсульта (еще на коляске), как-то выехала погулять и встретила других инсультников. Я тогда еще не говорила. Услышала, как кто-то из мужчин сказал: «Если бы мог — застрелился бы», и удивилась — почему?

В больнице логопед показывала мне картинки с ложкой, вилкой, домиком, а я не могла их назвать. Было смешно и нелепо, но как назвать все это, как сказать, не знала. Причем, все узнавала и понимала, а сказать не могла. Я могла только ткнуть пальцем: это — маяк. Это удивляло и расстраивало: «Что, я дура, что ли?»

Помню, как соседка договорилась со священником, и он пришел ко мне в больницу. Я удивилась — зачем? Но подумала, что, наверное, так надо. Он читал молитву, и мне было хорошо. Недели две я, наверное, не чистила зубы. Не умела и не знала, как будто. Пришла подруга и предложила: «Давай почистим зубы!» И я удивилась, почему я две недели не делала этого? Дома муж купил «утку». Пришла соседка и дает мне ее, а я ничего сказать не могу, но сопротивляюсь. А дальше был акробатический этюд: сначала сели на стул, потом по шагу начали продвигаться к туалету. Наверное, я была заторможенная, но все получилось хорошо.

Потихоньку начала осознавать, что я многое не понимаю. Не понимаю, как делать простые вещи, например, причесываться. Ведь рабочая рука правая, а она не работает. Ужасно плакала каждый день и только мычала, когда сыновья и муж заставляли заниматься: скажи «дом», а я не могу сказать! Злилась, что они не понимают, что я не могу. Я их, конечно, напрягала своими «не хочу», «не буду». Прошло, наверное, полгода, и как-то мама выгуливала меня на коляске и не могла перевезти через бордюр, какой-то мужчина помог, и я вдруг сказала: «Спасибо». Потом хотела повторить, но не смогла. Весь год ко мне приходили физиотерапевт, логопед, соседка, сыновья, а я все еще была спокойна. До меня еще не доходила тяжесть болезни. Хотя, конечно, тогдашняя жизнь очень отличалась от предыдущей. Может быть, лекарства затормаживали мои эмоции. Но

когда 1 сентября я была на занятии у логопеда в «Вайвари» (еще на коляске), то вдруг заплакала: почему я не в школе?! Мне же надо идти работать в школу, а я здесь! Я еще не понимала, не могла соединить 1 сентября и больницу, свое состояние. Но эмоционально отреагировала — расплакалась.

Я все время делала упражнения для рук и ног, которые мне рекомендовали в «Вайвари». Даже сидя перед телевизором на большом мяче. Когда начала говорить, один-два раза в неделю занималась с логопедом, но и сама делала упражнения, разгадывала кроссворды, от простых к более сложным. Я даже не задумывалась, надо ли это все. Раз сказали, надо, значит надо. Очень радовалась, когда начала писать левой рукой печатные буквы, хотя видела, что пока получается некрасиво. Удивительно, но на занятиях с логопедом, особенно, когда я что-то не понимала, я начинала ругаться матом, что мне совсем не свойственно! Я это сама не слышала, мне потом рассказал логопед.

Как-то врач в «Вайвари» спросила меня: «Ты хочешь на лошади покататься?» Я подумала, что она издевается, но кивнула: «Да, хочу». Пришли четыре человека и посадили меня на лошадь. Я получила такое удовольствие – я же «на коне»! Сама удивилась, что мне это так нравится (ведь до инсульта я никогда не садилась на лошадь), и стала каждый день ездить. Позже даже участвовала в соревнованиях.

После инсульта многие меня жалели, предлагали: «Ты сиди, мы сделаем все сами». А я хотела делать все самостоятельно. Некоторые наоборот смотрели с иронией, мол, ну что ты можешь? Когда мне звонили, я не хотела говорить, хотя уже и могла. Не могу сказать, что хотела кого-то видеть, только пару человек, самых близких. Я тогда не понимала, почему, но сейчас думаю, что не хотела, чтобы меня видели беспомощной. Тогда я просто чувствовала, что мне это не нужно. Через год, когда захотели приехать коллеги-директора, а я уже ходила по квартире без палочки, мне было приятно их видеть.

Я ничего не знала про методы восстановления после инсульта, как можно заниматься самому. Искала помощь в интернете. Прочла, что помогают капсулы из папайи. Позвонила в фирму-распространитель, там сказали, что да, мне они очень нужны. Капсулы оказались дорогие, но я их купила, пропила, а эффекта никакого. Покупала журналы и читала о народных средствах. Попробовала отвар из мертвых пчел, запах был ужасный. Не помогло, но хоть не навредило. Попробовала массаж цигун. Было страшно, когда ходили по спине. Потом было облегчение, что ничего не сломали. Решила, что это не для меня. Пробовала какую-то настойку на боярышнике и арнике, но и она не помогла. Попробовала массаж на корейских матрасах «Nuga Best» — внутри них шарики из турманиевой керамики, которые нагреваются и двигаются. Прошла десять сеансов, было неприятно, заставляла себя ходить, да и не верила, что это поможет. В восстановлении речи больше всего помогало чтение вслух и разгадывание кроссвордов, а для движения — специальные ежедневные упражнения, подсказанные физиотерапевтом, и еженедельное посещение бассейна.

Когда стала приходиться в себя после инсульта, то появился вопрос: как и для чего жить дальше? Я потеряла очень многое — и любимую работу, и мечту: хотела, чтобы наша школа была самая-самая и для учеников, и для учителей, и для родителей. Конечно, потеряла свою былую значимость среди людей. Я пробовала опять начать работать в школе, но поняла, что не могу, а свадебным генералом быть не хочу. И только когда я окончательно ушла из школы, стало ясно, кто друг, а кто враг. Раньше я это только

чувствовала, а теперь узнала. Рядом остались единицы. Кто-то меня просто вычеркнул, и я вычеркнула их. Было сначала обидно, но это данность, и я это приняла. Надо переступить через этот опыт и идти вперед.

Когда я верила, что смогу восстановиться полностью, то очень расстраивалась из-за небольших результатов, ведь я так стараюсь! Теперь я уже приняла эту реальность. Это случилось, наверное, лет через пять после инсульта, когда уже появился «Вигор».

Удивительно и незаметно этому помогли мои встречи с инсультниками и их близкими, которые постоянно спрашивали: «А можно ли полностью восстановиться?» И я объясняла, что никакой гарантии нет, возможно, какие-то функции так и не восстановятся, но тем не менее заниматься надо регулярно, каждый день. Главное — не то, что потеряно. Главное — пользоваться тем, что функционирует, на 100%.

У меня одна рука и одна нога не работают полностью, но это меня уже не беспокоит. Иногда я вообще забываю, что у меня был инсульт. Кое-что я умею, кое-что нет, но я так много сделала и делаю для восстановления! У меня есть ниша, где я делаю то, что могу и это важно. Я нашла смысл в том, чтобы помогать другим (это мне просто необходимо), участвуя в волонтерской программе для людей, перенесших инсульт. Иногда, правда, бывает трудно переключиться с позиции участника программы на роль волонтера и наоборот.

Мне важно, что люди, перенесшие инсульт, могут посмотреть на меня, услышать мою историю и поверить, что восстановление возможно. Я сама в это верю и хочу вселять надежду в других. Я чувствую себя нужной, я могу делать то, что другие не могут. Я могу человека после инсульта побудить к восстановлению и заразить своей энергией.

В обществе инвалидов Латвии «Апперон» я прошла компьютерные курсы, чтобы освоить интернет и найти новые ресурсы информации, новые проекты и контакты. Не могу сказать, что я дружу с компьютером, но у меня с ним уже сложились доверительные отношения. Радуюсь тому, что могу что-то найти, узнать, пообщаться. Меня саму удивляет, что я прошла путь от плаксивой беспомощности до состояния «я могу». Никогда не думала, что я такая упертая. Я больше не чувствую себя инвалидом, я самодостаточна и работаю практически без ограничений.

После инсульта я многое приобрела, в первую очередь, настоящих друзей, которые меня не предадут. И вообще большое количество разных людей, с которыми я познакомилась в «Вигоре» — волонтеров, инсультников и их родственников. Раньше в моей жизни все крутилось вокруг школы. То, что потеряла многих людей, то, что они ушли из моей жизни — это подарок, я просто не понимала (да и не хотела), что это люди проходящие. Я перестала идеализировать людей, будто сняла розовые очки, раньше это приносило много боли и разочарования. Стала жить реальнее — больше понимаю и осознаю.

После инсульта я стала всех жалеть. К тем, кто относится ко мне плохо, я стала терпимее. Могу говорить с людьми без боли, даже если они поступают несправедливо, ведь жизнь такая короткая и хрупкая, не стоит тратить ее на обиды и выяснения отношений. У любого человека есть свои внутренние тараканы, и у меня тоже — такова жизнь. Очень ценю терпимость. Когда человек поступает плохо, сто раз подумаю и поищу оправдания, прежде чем ответить ему. Хотя есть и обратная сторона. К сожалению, иногда оправдывая человека, «замыливаешь» суть самого поступка. А это нехорошо и для меня, и для него, и для наших отношений.

Удивительно, но раньше я совсем не видела инвалидов, а теперь вижу их везде. Возникает какое-то братское чувство к любому инвалиду, может, чем-то надо помочь? Ведь я знаю, что они чувствуют. Помню, как когда-то зимой уронила варежку и не могла поднять ее, и один человек бросил фразу в мою сторону: «В шубе, а пьяная!» Походка у меня, конечно, неровная, но так обидно было.

Теперь я не просто люблю свою семью (это было всегда), я преклоняюсь перед своими сыновьями — их отношение ко мне прошло проверку болезнью. Все эти годы я чувствую их внимание и заботу каждый день. После инсульта человеческие отношения вообще стали более выпуклыми — они уже не зависят от деловых связей и социального статуса. До болезни планы и дела возникали сами собой, у меня просто не было времени остановиться и подумать, а сразу после жизнь стала слишком плавной, сероватой — мало движений и событий. Теперь я сама наполняю свою жизнь, вовлекаясь во все мероприятия «Вигора» и как участник, и как волонтер.

У меня никогда не было времени готовить, а теперь я с удовольствием ищу новые продукты и экспериментирую. Например, если в один килограмм мясного фарша добавить одну чайную ложку какао, котлеты будут пышнее. Очень хорошо умею варить супы. Еда отлично передает настроение. Теперь у меня есть время готовить, и мне это нравится, еда точно получается вкуснее.

До сих пор приятно, когда вспоминают и поздравляют учителя и ученики. Первые лет восемь после инсульта мне было очень трудно без школы, ведь 30 лет — это не ежик чихнул! Грусть о школе приходила с болью потери. Было бы легче, если бы знала, что человек на моем месте продолжает развивать мои проекты и идеи, которых было много. Ощущала вину, что не успела сделать хорошую школу: многое откладывала, надеясь сделать потом, какие-то важные вещи отодвигала на второй план, не так расставляла приоритеты. Занялась фасадом и упустила суть. Осталась досада, что неразумно использовала время. Слишком многое брала на себя, что неправильно. И своим помощникам оказывала медвежью услугу — рядом со мной они оставались хорошими исполнителями, так и не научившись работать самостоятельно. Теперь я больше слушаю: до болезни я была генератором идей, а теперь сначала выслушиваю предложения других, а потом могу добавить что-то свое. Сначала думаю, а потом делаю (раньше было наоборот). Иногда, правда, кажется, что не хватает активности, но это связано и с трудностью артикуляции.

Мне трудно потому, что я не привыкла жить медленно — все время надо бежать, неважно куда! Мне нравится быстрый ритм жизни. Нормальная, размеренная жизнь кажется тягомотиной. После инсульта я очень затормозилась, а когда почувствовала свое выздоровление, все захотелось делать самой, причем хорошо и быстро. Сейчас я начинаю принимать новый темп жизни.

Конечно, иногда и сейчас поднимается злость на судьбу, но ненадолго. Злюсь, что потеряла речь, что пишу теперь с ошибками, а я же филолог! И реакции замедлились. Мне теперь нужно время, чтобы сосредоточиться, чтобы сформулировать свою мысль, я сначала собираю слова и выстраиваю их по порядку. Это немного расстраивает. Злюсь на то, что так медленно делаю домашние дела и не успеваю все, что планировала. Хочу успевать больше, но быстро устаю, и с этим бывает трудно смириться.

Трудно смириться и с тем, что я не могу говорить так красиво, как хочу. Не могу прочесть наизусть стихотворение, а раньше любила декламировать. А ведь в голове оно есть! Огорчает, а порою просто бесит своя беспомощность в некоторых ситуациях. Например, не могу постричь ногти, не могу вдеть нитку в иголку и что-то зашить, не могу гладить. Но самая большая радость — это искренняя радость общения. Замечательно, что не надо никуда бежать. Раньше было так мало времени для друзей. А теперь можно себе позволить не спешить! Радуюсь открытости и сплоченности нашей волонтерской команды. Приятно, когда кто-то из вигоровцев делает что-то для других. Например, когда Володя С. приносит материалы для всех участников мастерской речи.

А еще я хорошо умею радоваться мелочам, как маленькие дети, с восторгом. Например, сама приготовила обед, даже картошку смогла порезать, пельмени налепить! Могу поливать цветы, покупать продукты. Уже могу проплыть в бассейне 25 метров, а на спине — 15! Может быть, это пока не очень красиво выглядит со стороны, но ведь получается. Еще я занимаюсь верховой ездой в «Вайвари», и когда сажусь на лошадь, чувствую себя королевой, совершенно не думаю о том, что рука или нога не слушаются. Радуюсь, что во мне проснулся спортивный дух, нашла для себя новый вид спорта — дробинки.

Люблю смотреть старые фильмы: «Белое солнце пустыни» (вроде и про войну, и люди гибнут, а сам фильм очень светлый), «17 мгновений весны» (интересно очень, как Штирлиц выстраивает логические цепочки), «Свадьба в Малиновке» (смешной и легкой). Нравятся мультфильмы по русским народным сказкам, например, «Маша и медведь», передача «Точь-в-точь», когда артисты поют от души. Мне помогают книги: люблю читать Козьму Пруткова, Зоценко, Бабеля, притчи, а еще «Чайку по имени Джонатан Ливингстон» Ричарда Баха. Очень важной книгой для меня стала автобиография Жана-Доминика Боби «Скафандр и бабочка». Жана-Доминика Боби «написал» ее после инсульта, подмигивая не парализованным левым глазом, когда сидящий рядом человек называл нужную букву. Существует и фильм с таким же названием.

Почему у меня случился инсульт? Думаю, я слишком многое взяла на себя на работе и совсем не занималась своим высоким давлением, много курила, пила много кофе. Казалось тогда, что это мелочи, на которые не стоит обращать внимания. Отношение к здоровью вообще было наплевательское: давления я не чувствовала, почти не болела. Таблетка или укол — и все в порядке! И хотя наша медсестра пинала меня, я была бесшабашной, мол, что может со мной случиться! Я ничего не знала об инсульте, не знала, какая это коварная болезнь. Теперь я, конечно, занимаюсь своим здоровьем. Если что-то беспокоит, то делаю все, что нужно, не завтра, так послезавтра, но иду к врачу и 90% его рекомендаций честно выполняю. Много читаю об инсульте. Это, кстати, и хорошо, и плохо, так как иногда закливаюсь на этой теме.

Что бы я хотела изменить в своей жизни? Хочу перестать бежать, сначала думать — потом делать, потому что и сейчас я иногда еще действую импульсивно, а потом приходится иметь дело с последствиями. Хотелось бы больше попутешествовать, чаще встречаться с внуками, которые живут в другой стране. Понимаю, что я сама не достаточно настойчивая, мешает ложная интеллигентность: «А вдруг буду помехой?» Стоит, наверное, перестать думать за других людей, а просто сказать сыну: «Я хотела бы к тебе приехать, когда я могу это сделать?» А старшего попросить свозить меня куда-нибудь.

Сейчас я очень нуждаюсь в психологической поддержке, поэтому совместная работа в «Вигоре», в том числе, в группе поддержки — очень важна для меня. В Мастерской речи я очень медленно, но восстанавливаю свои знания правил русского языка — ведь это моя профессия. От этого такой кайф! В арт-мастерской получаю удовольствие, когда из ничего получается интересная вещь с глубоким смыслом. Это всегда непредсказуемо и прекрасно, и поднимает внутри много переживаний и чувств. Учусь замечать мелочи жизни, после занятий в арт-мастерской получается делать это лучше. Например, какой-нибудь маленький цветок сразу улучшает настроение.

Какая я была до и стала после инсульта? Конечно, хорошая! Но если раньше была легкомысленная и какая-то бесшабашная, то теперь стала мудрее и смотрю глубже, наверное. Появилось время для размышлений. У меня сейчас есть ограничения, но я могу жить дальше, просить о помощи, если нужно, а еще помогать другим. Жизнь продолжается, и она такая насыщенная!

Оглядываясь на свой опыт, я понимаю, что после инсульта нельзя себя убеждать, что все будет, как прежде. Но и сдаваться нельзя, надо идти вперед и верить в лучшее. Инсульт требует длительной реабилитации, а не кратковременного лечения. И еще важно понимать, что человек сам может сделать для своего выздоровления очень многое, но надо много работать самостоятельно.

Чтобы не стать жертвой инсульта, надо жить полной жизнью, преодолевая боль, непонимание и ограничения. Психологическим инвалидом человека делает его неверие в собственные силы и характер, когда он винит всех вокруг и видит все в плохом свете. Жизнь прекрасна и удивительна, несмотря на серьезные ограничения! Как только я психологически восстановилась после инсульта, то перестала считать себя инвалидом. Справляться с трудными ситуациями мне помогают, прежде всего, юмор, оптимизм и живой интерес к людям и жизни. Я всегда помню, что стакан наполовину полный, а не полупустой. Все зависит от личного восприятия происходящего.

Мой девиз на каждый день: «У природы нет плохой погоды!» А еще я себе напоминаю, что черная полоса иногда бывает взлетной.

*Беседу провела и записала Наталья Васильевна Иванова  
Июль-август 2014 г.*