

Эпиграф -

***И даже если повезет с деньгами,
И даже если повезет с детьми,
Когда-нибудь мы будем стариками
Но никому мы будем не нужны.***

- из неизвестной песни.

Старость, отягощенная ПД(паркинсонс)(дезизе).

Вот уже 2-3 года как я живу в тесной "дружбе" с мистером Паркинсоном.

Не могу выделить что то одно самое главное терзающее меня в этом печальном периоде моей жизни - могу только попытаться выделить два различных множества аспектов полностью поглотившие меня. Это множество "материальных" (физических) и "духовных" аспектов в моей нынешней жизни.

Пожалуй вернее говорить не "духовных" а "интеллектуальных" или "ментальных". Мне кажется к "духовным" размышлениям относятся размышления о добре и зле, совести, смысле жизни, наконец просто - философские размышления - тогда как , например, решение математических задач (любой сложности) это скорее интеллектуальная деятельность - равно как и размышления над физическими или биологическими проблемами.

Здесь под материальным я понимаю все что связано с функционированием моего тела, а под духовным -

все что связано с моими мыслями и чувствами - связано напрямую или косвенно - включая ушедшую (потерянную) игру на фо-но и даже давно оставленную игру в НТ - несмотря на то что в НТе огромную роль играет "двигательные" возможности тела - но НТ - Это прежде всего столкновение, борьба людей, основанная на выборе (предпочтении) - стилей, стратегий и тактик.

В начале о материальном в моей нынешней жизни. Прежде (в молодые годы - до 75) я много занимался своим телом. "Качал" мускулатуру - имел разряды в легкой атлетике, штанге, плавании, НТ - Был неплохо сложен - уделял физической культуре много сил и внимания.

Сейчас же - мое физическое состояние характеризуется прежде всего - очень сильным (можно сказать катастрофическим) ухудшением координации и ослаблением мускулатуры - и конечно же - постоянная боль в мышцах, суставах и пальцах - из-за чего перестал играть на фо-но.

Но самое заметное - это ухудшение координации.

Суть ПД (грубо говоря) состоит в том, что у пациента гибнут те структуры мозга, где записаны алгоритмы управления мышцами, которые осуществляют базовые комплексы движений - баланс во время ходьбы, стояния, подъем из положения сидя, из положения лежа - и тому подобное. Здесь следует заметить, что даже когда мы просто стоим - что бы не упасть должны согласованно работать сотня мышц - эту согласованность и должны обеспечивать нейронные структуры гибнущие у пациентов с ПД - потому так

специфически выглядят пациенты с ПД - с их шаркающей походкой (мелкими шажками), наклоненным вперед сгорбленным корпусом. Тут необходимо добавить - моя физическая деградация началась задолго до того как я познакомился с мистером Паркинсоном - которому я безмерно благодарен за то что он на встречу со мной не захватил своего "друга" Альцгеймера. Моя физическая деградация началась в 2016, когда в штате Юта, на турнире по НТ - Hantsman Games (over 75), Где я имел хорошие шансы на победу - я порвал мышцы правого плеча - после чего стал играть левой рукой. А после этого еще и в 2022 году Full knee replacement, что обездвижило меня на пару месяцев и, как мне кажется, послужило приобщению к ПД.

Итого - физическое состояние старика, отягощенного ПД характерно прежде всего постоянной болью в мышцах и непрерывным, постепенным ухудшением координации что легко фиксируется при игре (в НТ) с роботом. И еще - постоянное ухудшение симптома "freezing" - это невозможность начать движение "замерзание" - сразу как только захотел - это и просто встать, как только захотел, или начать идти после того как уже встал - всегда перед началом движения - пара секунд задержка.

Теперь я не то что в Юту, Калифорнию, Иллинойс или в Альбукерк не собираюсь - даже Манхэттен для меня проблема - живу как завещал Тютчев -

***Лишь жить в себе самом умей -
есть целый мир в душе твоей
загадочных волшебных дум...***

"Целый мир в душе" - это как раз о духовном а точнее - ментальном аспекте моего существования.

Чем же заняты мои мысли?

Прежде всего следует заметить, что несмотря на то что добрый мистер Паркинсон "собираясь ко мне не захватил своего "друга" Альцгеймера - мне не удалось миновать некоторой интеллектуальной деградации - например я позволяю себе "залипать" на примитивных сериалах и тупых аудио рассказах да еще в большинстве случаев на русском языке - а ведь по приезду смотрел только "Practice", "Law & Order",

"Boston Leagale" and read books written by Izek Azimov, Stuard Woods, Robert Tanenbaum or Lee Chaild.

И да, за последние 7 лет , будучи на пенсии - не написал ни одной строчки Java кода - как в анекдоте мальчик говорил любовнику лежа под краватью - "ну что не дышишь - а как дышал, как дышал".

Ответ на вопрос - "чем заняты мои мысли?" начну с поэзии, с моих любимых стихов - которые я каждую ночь мысленно перечитываю. Это прежде всего молитвы

Говштайна - **"...не покоя прошу - но когда суждено,
помоги умереть мне в мгновенье одно -
и в мгновенье сам я счастливый тебе
все обратно отдам -
и тончайшую мысль, и нежнейшую грусть -
это лучшее с чем на земле расстаюсь"**.

И конечно же замечательные стихи Т.Буковской -

**"...в старом доме летят в никуда
облака на стариной постеле -**

**столько лет провисев над постелью -
отлетят за хозяйкой туда,
где старинное кружево вьется,
где старинная нежность нужна -
только сердце уже не забьется,
не сожмется уже никогда..."**

И стихи Ю. Левитанского "Каждый выбирает для себя.."

И Тютчева **"...природа знать не знает о былом,
ей чужды наши призрачные годы
и перед ней мы смутно сознаем
самих себя лишь грезой природы.
Поочередно всех своих детей,
свершающих свой подвиг бесполезный,
она равно приветствует своей
всепоглащающей и миротворной бездной."**

И разумеется Евтушенко "Всегда найдется женская рука..." - вообще лучшее произведение о матерях, которое мне посчастливилось зачитать маме на ее дне рождения (где то 30 лет назад). И его Заклинание с абсолютно гениальными рифмами -

**"...и зимней ночью думай обо мне.
Пусть я не там с тобой а где то вне,
такой далекий как в чужой стране -
на длинной и прохладной простыне
покойся словно в море на спине,
отдавшись мягкой, медленной волне,
со мной как с морем вся наедине..."**

В сборнике статей Германа Гессе "Письма по кругу" (если я не ошибаюсь) есть очень интересные заметки о старости:

"...Быть старым такая же прекрасная и необходимая задача как и быть молодым, учиться умирать и умирать такая же почтенная функция как и любая другая..." - красиво сказано - трудно не согласиться (с тем что красиво сказано) но как трудно в действительности согласиться с этим по сути и Г. Гессе это отмечает:

"...каждый знает, что старческий возраст приносит всяческие тяготы и что он кончается смертью. И потом всяческие недуги и болезни, притупления чувств, ослабления органов и различные боли... от всего этого никуда не денешься..."

Здесь надо заметить - ПД - это (по мимо всего прочего) еще и мощнейший усилитель всех симптомов старости - грубо говоря 80-летний старик отягощенный ПД выглядит (и чувствует себя) "на все 100".

- Далее Г. Гессе приступает к своему открытию -

"...но убого и печально было бы отдаваться единственно этому процессу упадка и не видеть, что и у старости есть свои хорошие стороны, свои преимущества, свои утешения и радости - ... сокровишница картин, которые носишь в памяти после долгой жизни и к которым, когда твоя активность идет на убыль обращаешься с совершенно другим участием чем когда-либо прежде..."

Итак - хорошая сторона старости - доступное утешение - **"сокровишница картин, которые носишь в памяти"** - написано это не только за долго до эпохи смартфонов (iPhone, samsung, Xiaomi) а также эпохи цифровых камер (canon, sony, nikon) - и тем более интернета. В наше время, чтобы наслаждаться "сокровишницей картин", о которой говорит Гессе, не нужна особенная память. Вообще говоря, Гессе имел в виду кардинальное изменение нашего отношения к событиям, которые отображены на этих картинках из нашей "книги жизни".

"Хорошая сторона старости" - доступное утешение - согласно Гессе это обретение душевного покоя и «созерцательности». Когда утихают былые страсти, человек получает способность воспринимать мир отстраненно, мудро и глубоко, замечая красоту в мелочах.

"...Рассматривание, наблюдение, созерцание все больше становится привычкой и упражнением, и незаметно настроение и позиция наблюдающего определяют все наше поведение. Гонимые желаниями, мечтами, влечениями, страстями, мы, как большинство людей, мчались через годы и десятилетия нашей жизни, мчались нетерпеливо, с любопытством и надеждами, бурно переживая удачи и разочарования,-- а сегодня, осторожно листая большую иллюстрированную книгу нашей собственной жизни, мы удивляемся тому, как прекрасно и славно уйти от этой гонки и спешки и отдаться созерцательности..." -

И это действительно так - я уже давно заметил, что обращаясь в мыслях к тем или иным событиям моего прошлого или вспоминая тех или иных персон из моего прошлого (оказавших на меня заметное влияние - таких, например, как Павел Шалдерван, Саша Рохленко или Дима Лехциер) - я заметил, что уже все меньше анализирую (прав - не прав и почему) а просто все чаще разглядываю события или бывший процесс общения как бы со стороны - тем более, что людей, с которыми общался и мест где происходили события - уже давно нет.

Если бы я писал о том как я встречаю свой 86 год жизни - т.е. писал просто о старости - то было бы в самый раз закончить словами Гессе:

"...Здесь, в этом саду стариков, цветет множество цветов, об уходе за которыми мы прежде и думать не думали. Тут цветет цветок терпения, знак благородный, мы делаемся спокойнее, снисходительнее, и чем меньше становится наша потребность вмешиваться и действовать, тем больше становится наша способность присматриваться и прислушиваться к жизни природы и к жизни наших собратьев, наблюдая за ее ходом без критики и не переставая удивляться ее разнообразию, иногда с участием и тихой грустью, иногда со смехом, светлой радостью, с юмором."

Но я пишу о старости, отягощенной "дружбой" с мистером Паркинсоном. И дружба эта характерна не только постоянной мышечной болью, но и прежде всего неостановимой деградацией двигательных способностей.

Например, я лежу и хочу (очень нужно) встать - так не только я должен нужные мышцы сознательно и согласованно напрягать и расслаблять (только которые нужно) - так еще нужно чтобы у соответствующих мышц было достаточно сил. И так во всем (встать со стула, повернуться и пойти куда то), где необходима двигательная активность - прежде осуществляющаяся автоматически - т.е. с помощью алгоритмов, записанных в нейронных структурах мозга, которые (структуры мозга) разрушены у пациентов с ПД.

Итак - постоянная боль в мышцах сотрет улыбку с лица старика с ПД каким бы большим оптимистом он бы ни был.

Далее - постоянная деградация координации заставляет пациента с ПД ходить маленькими шаркающими (из за боязни отрывать ногу от пола) шажочками. Эта боязнь падения заставляет пациента с ПД ходить со сгорбленной, наклоненной вперед (если уж падать то воеред) спиной. Дело в том, что с вероятностью (говорит статистика) 0.7 старикан с ПД в течении года падает не менее одного раза, упавший один раз в год с вероятностью 0.7 падает второй раз в этот же год и наконец упавший второй раз в год с вероятностью 0.7 падает третий и это уже последний раз.

Любой человек в таком состоянии и в здравом уме (пока еще не появился друг Паркинсона - Альцгеймер) постарается всеми силами избегать общения - и что же остается -

Лишь жить в себе самом умей -
есть целый мир в душе твоей
загадочных волшебных дум...