**МЫ ВСЕ РАЗ/ВНЫЕ**

**Ольга Савельева,**

популярный блогер, общественный деятель, писатель, мотивирующий лектор с многолетним опытом выступлений, ведущая масштабных мероприятий и премий.

(г. Москва)

- Я думала, нам придется экстренно продать дом, - вздыхает мама Ники.

Мы сидим с ней на скамейке у моря, но пахнет от нас - валокордином. Маленькая Ника - не слышит. Совсем. Она - глухая. Но при этом она - носитель системы кохлеарной имплантации. Это такие аппаратики на ушках, с которыми слышно. А без них - нет.

Этим летом малышка копалась в песке на море и... зарыла где-то на пляже свои аппараты. Родители не сразу поняли это, потому что она была в панамке. Аппаратики были пристёгнуты к ней специальными фиксаторами. Их она тоже закопала. Нике - полтора года. Полгода как она носит аппаратики. Только-только начала говорить звуки... И вот...

Мы тогда развернули там, в Анапе, целую спасательную операцию: искали всем санаторием, всей Анапой, написали и развесили объявления, объяснили сотням людей, что ищем, я написала пост, но не успела опубликовать - нашли.

Знаете где? Висели с обратной стороны батареи в магазинчике, в который Ника с папой ходили за водой... Вот как они туда попали, эти проворные магнитики? Уфффф. А если бы не нашли - то да, выбор был бы между жильём и... слухом ребенка.

Такой очень характерный кейс - про родителей таких вот деток - ушариков. Я - одна из них. На днях я заполняла анкету о моей дочери на сайте мос.ру. Там надо было указать особенности здоровья ребенка, и я поставила галочку напротив слова "инвалидность". Анкета выдала список вариантов, мол, какая именно инвалидность, и я выбрала раздел "сенсорные нарушения". А среди них выбрала подраздел - "глухота". Каждый раз я прямо врезаюсь в это слово. Ну какая глухота, ну посмотрите на мою шуструю дочку! Она же носится, она же хохочет, она же не умолкает! Ну о чем вы? Но потом случается какая-нибудь неисправность с "ушком" - а Катя моя тоже слышит благодаря кохлеарным имплантам (далее - [#КИ](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9A%D0%98)) - и пока мы ее устраняем (неисправность), я чувствую себя растерянной и очень остро проживаю вот это понятие "глухота".

Я ничего не могу с этим поделать - глухота существует. Она везде. Она - внутри моей дочки. Она временно устранена при помощи [#КИ](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9A%D0%98), но стоит аппаратикам выйти из строя - и она безжалостно заполоняет собой всё пространство. Стоит ли говорить, КАК мы всей семьёй трясемся за эти аппараты. По многим причинам.

Во-первых, это очень дорого. Вся система (с операцией, при которой под кожу ребенку вшивают... ну, на пальцах говоря 22 электрода, имитирующих слуховые нервы, процессом специальных настроек диапазона звуков, и целым чемоданом сопутствующих нужных вещей, типа, специальной зарядки для "ушек", специальной сушилки и тд) - это больше миллиона рублей. А уха - два. Получается больше двух миллионов. Во-вторых, это очень индивидуально. То есть каждый вот такой висящий на ухе аппаратик (он называется "речевой процессор") - он бесценен только для самого носителя. Если взять речевой процессор от одного носителя [#КИ](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9A%D0%98) и надеть на ушко другого, то этот, другой, ничего не услышит. То есть это очень дорогая вещь, но дорога она исключительно носителю.

Вот поэтому наш, родительский, самый страшный страх - потеря речевого процессора. Особенно если учесть, что носят их наши дети. А они - маленькие. И вообще - дети. Не всегда ответственные, не всегда внимательные. Иногда - просто маленькие.

Кате моей, например, установили их в годик. Моя годовалая кроха испытывала первое время стресс от шумов, вдруг ворвавшихся в её голову, и любила снять ушки и прикрепить их... на холодильник. Я, пока не просекла фишку, в предынфарктном состоянии носилась по дому в поисках аппаратиков. Потом мы стотысяч раз объяснили дочери, как это важно и ценно, и что это - не игрушка. Сейчас ей пять - и она давно поняла это, и сама бдительно следит за своими ушками. Но форс-мажоры никто не отменял.

В этом году, например, было страшное (оно снится мне до сих пор): мы на отдыхе сняли Катины ушки, оставили их на шезлонге - и пошли в бассейн под открытым небом купаться. И находясь в бассейне, я увидела, как большая птица гуляет по нашему шезлонгу и проявляет интерес к Катиным речевым процессорам, пытается их подхватить за проводок и унести.

Меня обдало ужасом, когда я представила, что будет, если у нее это получится... Я закричала, птица испугалась и улетела. Это я к тому, что как бы мы не береглись, как бы не были ответственны, риск внезапно остаться без слуха - всегда существует.

Илье - 8 лет. Он живёт в поселке, в Курганской области, с мамой Юлей. О том, что Илья не слышит, мама узнала еще в роддоме: он не прошел аудиоскрининг. До двух лет Илья общался мычанием и жестами. Потом ему сделали операцию на одно ушко. На второе делать - платно. Дорого для семьи. Поэтому - на второе не сделали.  
Но он и одним слышит.

Если пройти с Ильёй по центральной улице посёлка, то люди станут оборачиваться, смотреть с любопытством. Мама Юля переживает за сына, старается не водить его в людные места, чтобы его это не обижало.

- Юль, люди смотрят так не потому, что плохие, а потому, что недоинформированные. Понимаете? Пока вы прячетесь, ничего не изменится.

- Я понимаю, - говорит Юля. - Просто не у всех есть силы бороться...

Я понимаю Юлю. Я трачу на эту борьбу с недоинформированностью очень много ресурсов: пишу, говорю, выступаю. Вставляю кейсы про [#КИ](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9A%D0%98) даже в непрофильные темы.

Это всё я делаю для своего ребенка. Чтобы на нее не смотрели, как на инопланетянина.

В моем окружении, в принципе, Катя давно - абсолютная норма. И в саду, и на площадке, и везде. Может, еще все так, потому что Москва. Тут попроще.  
В регионах - сложнее.

Илья недавно гулял с детьми на школьном дворе. Его аппаратик разрядился, Илья положил его в карман и пошел домой - поменять батарейки.  
Пришел - а аппаратика нет. Всем поселком на четвереньках трое суток искали аппаратик - не нашли.

Мистика.

А на самом деле, мистики нет. Наверняка, его нашел какой-то ребенок, не понял его назначения, раскрутил, развертел, разобрал и... выкинул, испугавшись, что сломал важную вещь...

Просто по незнанию.

Теперь Илья - глухой. Плановая замена - через 5 лет. А купить такой аппарат - около 700 тысяч рублей.

А вот малыш Абдулло. Ему - 3 года. Он с родителями пошел в Торговый центр.  
На камерах видно, что входил он - с аппаратиком. Где-то в магазине аппаратик куда-то примагнитился. Искали все (и охрана, и продавцы, и посетители, и родители) и везде (в магазинах, в коридорах, по видеокамерам) - и тоже не нашли.

Теперь он тоже глухой. И тоже нужно 700 тысяч, чтобы слышал. "Почему так дорого?" - спросите вы. Я могу пояснить своими словами буквально одним абзацем. На пальцах.

Бывают разные системы кохлеарной имплантации.

Вот например, у моей Катюши установлена система Cochlear. Если она (не дай Бог!!!) потеряет речевой процессор, то мы сможем купить новый в два раза дешевле, чем 700 тысяч, потому что нам продадут только речевой процессор, без комплектующих (а это целый чемодан всяких разных вещиц), которые у нас и так есть.

А у некоторых систем, например, тех, что установлены у Ильи и Абдулло, стоит имплант такой компании, дистрибьютор которой не продает детали отдельно - можно купить только весь чемодан (это не метафора, это реально огромный чемодан вещей - зарядки, сушки, запасные аккумуляторы - ибо эксплуатация слуха - дело скрупулезное и трудоемкое).

Я не знаю, почему так, может, политика, может, экономика, но просто это факт. И поэтому так дорого. Чемодан равно слух. И родители как бы заложники этой стоимости: иногда ведь выбор стоит между жильем и слухом ребенка. Ибо для поселка, например, где Илья живет, 700 тысяч - огромная, невероятная сумма просто, непосильная при зарплатах, не превышающих 30 тысяч.

Даже кредит такой не дадут...

"Что можно сделать?" - спросите вы.

На самом деле много чего.

1. Можно сделать репост этого текста.

Я старалась простыми словами, без драмы и надрыва, рассказать, чем наша жизнь чуть сложнее, чем жизнь людей с хорошим слухом.

2. Уважаемые родители детей-носителей системы [#КИ](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9A%D0%98).

Сделайте обязательно на речевой процессор наклейку с текстом: "Без этого аппаратика я не слышу. Верните его, пожалуйста. Вот мой телефон:..."  
Можно самим сделать, можно заказать у ребят, вот тут, очень рекомендую:  
[https://instagram.com/ustick\_opus2?igshid=zzysdbadz6c7](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Finstagram.com%2Fustick_opus2%3Figshid%3Dzzysdbadz6c7&post=5366287_227188&cc_key=)

3. Можно помочь Илье и Абду со сбором на их слух.  
Сбор официальный, через Благотворительный фонд "Мелодия жизни", его создала моя близкая подруга Наиля Галеева.

Та самая, у которой сын Эмир, носитель [#КИ](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%9A%D0%98).

Та самая, которая спасла меня, когда я чуть не умерла от ужаса, узнав о глухоте моей Кати. Она обняла меня тогда и сказала: "Поверь, с этим можно жить..."

Увидев на улице человека с аппаратиками на ушках, просто знайте, что... он обычный.

Просто ему чуть сложнее живётся, чем нам. А в остальном - он такой же.  
Поддержка - это не боятся его, не снимать его украдкой на айфон, не шушукаться за спиной, показывая пальцем...

Поддержка - это общение как ни в чем не бывало.

Потому что ни в чем и не бывало.

Потому что, поверьте, с этим не просто можно жить - с этим можно жить счастливо!

## 🙞 🙜

Я помню, лет семь назад я ходила на бизнес-курсы для стартапов всяких со своей идеей. Сидела в первом ряду, внимала экспертам. Рядом со мной сидел парень. Обычный такой, с модной причёской. Коля. Общительный очень. Преподаватели давали нам иногда парные задания, и тогда мы общались с Колей на заданные темы.

Во время кофе-брейка Коля принес мне кофе: он был бесплатный (ну, в смысле, кофе), и за ним была очередь и толкучка. Я не полезла толкаться, а Коля - полез.

И принес мне. Он вообще был очень мил.

В зале включили кондей. Он дул прямо в меня. Я ёжилась, а пересесть было некуда. Коля заметил, что я мёрзну, и отдал мне свой пиджак.

Вечером мы готовились презентовать свои проекты. У всех нас были идеи в разных сферах, слайды и креативные презентации. Там было даже жюри из инвесторов, призванное оценить качество и актуальность наших проектов.

Когда пришла его очередь, Коля вышел на сцену и сказал, что у него благотворительный проект, который призван повысить информированность людей про... вирус иммунодефицита человека.

- Про что? - переспросил член жюри.

- Про ВИЧ, - пояснил Коля.

- А почему вы выбрали такую тему? - спросил Колю кто-то из инвесторов.

- Потому что у меня ВИЧ, - буднично ответил он.

В зале повисла напряженная тишина.

Первое, что я инстинктивно сделала - отдернула руку с подлокотника Колиного сидения. И в ужасе ощутила на плечах тепло его пиджака. И вспоминала, как пила принесенный им кофе...

- Моя презентация будет без слайдов, - сказал Коля. - Она началась с утра, и в ней участвовал весь зал, сам того не подозревая. За сегодняшний день я специально со многими из вас, друзья, поздоровался за руки. Поднимите теперь, пожалуйста, руки те, кто думает сейчас об этом с ужасом. Смелее...

Почти весь зал робко поднял руки.

- Не бойтесь, - Коля обратился к залу. - Вы не заразились ВИЧ. Во всяком случае не от меня...

- Обернитесь, - попросил Коля жюри. - Вот моя презентация. Вот поэтому мой проект актуален. Люди боятся ВИЧ. Боятся, потому что ничего о нем не знают...

Он был прав.

Я ничего не знала про ВИЧ.

Точнее знала, что Фредди Меркьюри умер от СПИДа, а ВИЧ - это что-то из той же оперы.

Это ужасно, конечно.

Я вообще тогда не слушала Колю, я отчаянно гуглила. Писала запрос в браузере: "Можно ли заразиться СПИДом через прикосновения?.."

И почему-то думала о сыне. Как он будет жить, если я заражена? Как мне его обнимать?... Я была такая дремучая, что аж стыдно.

Прямо там, в том зале, на первом ряду, в Колином пиджаке, я сильно повысила свою информированность о ВИЧ, потому что была очень мотивирована.

Людей редко мотивирует то, что их не касается. Именно потому, что не касается.

Но ведь может коснуться! Может! В любой момент!

Именно поэтому я сейчас очень простыми словами повышу по-возможности вашу информированность о ВИЧ.

ВИЧ - это вирус иммунодефицита человека. ВИЧ-инфицированный человек, если принимает терапию, может жить очень долго и полноценно. И умереть в старости совсем не от ВИЧ.

Со СПИДом (это последняя стадия ВИЧ) долго прожить не получится.

Посидев рядом с ВИЧ-положительным человеком, обняв его, поцеловав, выпив из его кружки, надев его пиджак - заразиться нельзя.

Всякие бытовые контакты - бани, бассейны, туалеты - безопасны с точки зрения возможности заражения ВИЧ.

ВИЧ-инфицированный может вас поцеловать, даже с языком, чихнуть в вас - АПЧХИ!!! - и вы не заразитесь.

Пот, слёзы - тоже нет.

Грудное молоко, кровь, сперма и вагинальный секрет - вот так можно заразиться.

Основные пути заражения – через кровь (в основном при употреблении инъекционных наркотиков), секс без презерватива, и от матери к ребенку – при беременности, родах и грудном вскармливании.

У ВИЧ нет ярких симптомов.

Мало кто узнал, что у него ВИЧ, от того, что ему резко поплохело.

ВИЧ может жить в организме и никак себя не проявлять, пока совсем не ослабнет иммунитет.

Чаще всего про ВИЧ люди узнают случайно. Кто-то хотел стать донором, кто-то проходил обследование перед госпитализацией, кто-то сдавал анализы для медкнижки... - и как гром среди ясного неба - диагноз ВИЧ.

ВИЧ выявить можно только сделав тест.

Мы уже выяснили, что с ВИЧ можно долго прожить. "Тогда почему люди так боятся его? " - возникает логичный вопрос.

Тут все просто: мы все заложники стереотипов о ВИЧ/СПИДе!  
Ведь еще 20-30 лет назад ВИЧ-инфекция действительно была смертным приговором.

Люди умирали от СПИДа, потому что никто не знал что такое ВИЧ-инфекция, не знали как ее лечить.

А сегодня люди продолжают по привычке бояться того, чего они не знают. И многие до сих пор живут прошлыми представлениями и не знают, что в настоящее время ВИЧ-инфекция – это просто хроническое заболевание, которое эффективно поддается терапии.

Это именно хроническое заболевание, которое требует регулярного приема лекарственных препаратов, точно так же как при, например, диабете или при гипертонии! Но к диабету или гипертонии люди относятся без панического страха именно потому, что знают: тут есть лекарство - и оно эффективно.

Сегодня государство выделяет лекарства ВИЧ-инфицированным совершенно бесплатно! Люди, узнав о диагнозе, встают на учет в СПИД-центр и там регулярно делают анализы и получают противовирусную терапию.

Если человек принимает лекарства и соблюдает режим, то с помощью антиретровирусной терапии он может добиться неопределяемой вирусной нагрузки: это значит, что он не сможет передавать вирус другим.

Поэтому у двоих ВИЧ-положительных ответственных родителей может родиться абсолютно здоровый малыш.

Жить с ВИЧ можно, но вылечить ВИЧ нельзя. Без приема противовирусных средств рано или поздно наступит терминальная стадия.

Пить таблетки всю жизнь - это сложная опция, доступная высокомотивированным дисциплинированным людям. Но жизнь стоит того, чтобы работать над собой, правда?!

Сложнее всего дается терапия тем, кто чувствует себя нормально.  
Ведь ВИЧ сначала протекает совершенно бессимптомно!

Такие люди иногда становятся ВИЧ-диссидентами, то есть теми, кто отрицает само существование вируса, ведь по их мнению "лекарства не добавляют здоровья".

Типа, «я себя и так хорошо чувствую, зачем мне еще и таблетки пить, химию в себя впускать, не понятно для чего?»

Именно потому, что разрушение иммунитета - история до поры до времени бессимптомная, и если не взять ее в тиски медикаментозного лечения в самом начале - то процесс будет прогрессировать, и последствия будут печальными.

Я не знаю, что стало с проектом того конкретного Коли, но дело информирования населения о ВИЧ - вполне активно существует. И этот пост - тоже написан для того, чтобы вооружить моих читателей знаниями о ВИЧ.

Как не заразиться ВИЧ?

Здравый смысл, презервативы и ответственное отношение к жизни (следить, чтобы не использовались нестерильные инструменты, например, в тату-салоне) - вот основные правила.

А еще регулярно проходить тест на ВИЧ – лучше раз в год. Потому что чем раньше выявить заболевание, тем успешнее будет терапия.

Кстати, в СПИД-центре, расположенном в вашем городе, и в больнице, к которой вы прикреплены, тестирование на ВИЧ можно пройти абсолютно бесплатно.

А еще совершенно бесплатно и анонимно можно сдать тест на ВИЧ во время Всероссийской акции Минздрава России «Тест на ВИЧ: Экспедиция 2020», которая ежегодно проводится в регионах России, когда мобильные пункты тестирования колесят по регионам, имея своей целью повышение информированности людей о ВИЧ.

Вот ссылка на сайт, где много всякой важной информации о ВИЧ, в том числе и о вышеупомянутой Экспедиции:

[http://o-spide.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fo-spide.ru&post=5366287_222226&cc_key=)  
Берегите себя, пожалуйста.

[#ТестНаВИЧЭкспедиция](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%9D%D0%B0%D0%92%D0%98%D0%A7%D0%AD%D0%BA%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%8F) [#HIVtestExpedition](https://vk.com/feed?section=search&q=%23HIVtestExpedition)

## 🙞 🙜

Два года назад я с дочкой отдыхала в социальном санатории. Там была столовая, и в этой столовой мы сидели за одним столом с Димоном - это мальчик с ДЦП.

Димон - наш друг. Мы с ним и его мамой отлично дружили вне столовой, но там, за столом, он в силу диагноза очень неопрятно ел. А еще любил болтать, когда ест. Изо рта у него выпадала непрожёванная котлета или вылетал салютом хлебный мякиш.

Я испытывала целый микс чувств: раздражение, брезгливость и стыд. Стыдно мне было за себя - именно из-за брезгливости. Я умом понимала: это неправильные чувства. Правильные - это приветливость и поддержка. Ну или... незамечание. Потому что ничего удивительного не происходит: просто ест человек. Как умеет ест.

Я решила написать об этом пост. Мне важно быть честной.  
Для начала с самой собой.

Мне до этой столовой казалось, что я - прям амбассадор инклюзии, мне, как говорится, сам Бог велел, ведь у меня самой ребенок с розовой справкой. И мы абсолютно беспроблемно и вдохновенно общались все там, в санатории, друг с другом, не взирая на диагнозы, вместе гуляли и вечерами смотрели кино. Я, правда, думала, что у меня всё получается, и я прямо олицетворяю инклюзию. А потом тот стол. Номер 23. И Димон.

И я узнала, что я ни фига не знаю про инклюзию. Что инклюзия - это не помочь закатить инвалидную коляску на пологий пандус и быстрее убежать в свою жизнь, а гораздо более глубокая и многомерная штука.

И я написала тот пост.

И вы даже не представляете, сколько хейта на меня вылилось, сколько людей обиделось и отписалось.

Моя честность оказалась никому не нужна. Она стала мишенью для язвительных дротиков осуждения. Шерлоки как всегда "разоблачили" меня, используя мои же признания.

Я сначала чистила комментарии от негатива, а потом разрыдалась и устала. Зачем? Комментарии я могу удалить, а мысли эти осуждающие из голов людей - не могу.

Каждую хейтерскую атаку я переживаю через озноб. Меня так отчаянно знобило, что я не могла согреться даже в ванной, полной кипятка. Основной негативный месседж в мой адрес был такой: "Изображает тут хорошую, а инвалидов ненавидит".

Я правда хочу быть хорошей. В нормальном приземлённом смысле. Не гнилой внутри. Чтобы отзывалось, чтобы хотелось обернуться, если показалось, что нужна помощь, чтобы внутри было не равнодушно, чтобы не всё равно. И доброй хочу быть. Но доброта начинается с честности. А инклюзия начинается с желания понять и принять, и прожить.

Я не могу приказать себе чувствовать правильные чувства. Не могу, понимаете? Но я могу признаться себе, что мне не нравится чувствовать то, что я чувствую, и я могу поработать над этим. Покачать в себе мышцу принятия.

Мы каждый день ходили в ту столовую. Все две недели. Даже все 17 дней. Сначала я не могла. Вот просто не могла. Не то что есть - смотреть не могла. А к концу второй недели я даже осилила тарелку супа за компанию с Димоном.

Потом мы вернулись домой. Моя мышца инклюзии была в совсем зачаточном состоянии, но я горела желанием качать ее дальше. И делала это, используя любые возможности.

Мир людей с инвалидностью гораздо ближе, чем кажется. Надо только его заметить и захотеть впустить в свой.

Прошло два года. Мы снова поехали в санаторий. В другой уже. Познакомились там с разными людьми, в том числе с Ирой и Макарчиком.

Макарчику 8 лет, он колясочник, диагноз - ДЦП. Ира - его мама. Она купила крем от загара, но перепутала, и это оказался крем для загара. Ира в первый же день сильно сгорела на пляже. На коже появились волдыри, а ноги почти не сгибались от боли. Ира стонала. Макарчик переживал за маму.

- Чем помочь? - спросила я.

Ира попросила меня сходить в столовую, принести Макару еды. Сама она есть не могла.

Я пошла, по пути в магазине купила контейнеры, налила туда картофельный суп из столовой, переложила рагу. Принесла им в номер. Макарчик играл в планшет.

- Сейчас будем обедать, - объявила я тоном конферансье.

Подвезла Макарчика к столу, разложила контейнеры и стала его кормить. С ложки. Перед этим я повязала ему на грудь полотенце, чтобы не заляпать футболку.

Макар ел плохо. Суп проливался на полотенце, в рагу была говядина, Макар не мог прожевать ее нормально, выплевывал мясные мякиши.

Я не буду врать, что испытывала восторг, но я абсолютно спокойно устраняла эти его последствия, как если бы это случилось с моим родным ребенком.

Люди разные.

Мою соседку, например, однажды чуть не стошнило, когда она увидела, как её бабушка кормившая внука, стерла кашу с его лица и облизала палец.

- Фуууу, как можно?

- Это же самое сладкое, - оправдывалась бабушка.

- Нет. Это каша, которую кто-то, пусть и очень любимый, уже ел.

Я спокойно покормила Макара.

Брезгливости не было, был вполне нормальный в этой ситуации легкий дискомфорт. Ничего не происходит: просто ест человек.

Ест как умеет.

Было очевидно, что Ира к вечеру не оклемается.

- Отдашь мне Макарчика? - спросила я Иру. - Пусть сгоняет с нами на море после дневного сна?

Ира согласилась.

Вечером я, мои дети и Макарчик сидели на пляже и смотрели на море. Мои дети были поссорены - не смогли поделить, кто везет коляску Макара, и чуть не подрались.

Коляску в итоге везла я.

- Кукуруза!!! Горячая солёная кукуруза!!! - по пляжу прошел торговец желтым вкусным золотом.

Я купила три початка.

Мои дети ели сами, а Макарчику я выковыривала зернышки и засыпала в рот. В очередной раз, сразу после того, как я засыпала зерна ему в рот, Макар вдруг тяжело задышал и кааааак чихнёт: "АПЧХИ!!!!!"

И желтый салют повсюду!!!

И мы давай хохотать все, включая Макара.

Не над ним, а просто. Ну, смешно же.

А женщина на соседнем шезлонге резко отвернулась и закрыла глаза.  
Было видно, как ей неприятно. Но знаете, я ее понимаю и ни капли не осуждаю.

Мы все на разных этапах этого инклюзивного пути, а кто-то даже еще и не вышел на этот путь, хотя зачастую это история добровольно-принудительная.

Но если тех, кого вы опередили, наказывать презрением, казнить осуждением и бить током за неидеальность, они быстрее по этому пути не пойдут. Скорее всего даже наоборот, решат: да зачем мне это надо?

Инклюзия - это двусторонняя дорога. Она нужна и важна обеим сторонам.

На следующий день мы встретились с Ирой (ей было получше, она выглядела, как стремительно выздоравливающий помидорчик) и Макарчиком за завтраком.

И Ира рассказала впечатления Макарчика от нашего вчерашнего похода на море:

- Тётя Оля какая-то странная. Она все время мне в рот смотрит, и так радуется чему-то, что мне неловко. Мам, ты ее спроси, может, она стоматологом работает?

Я смеялась. И рассказала Ире правду. Что учусь принятию, качаю в себе инклюзию, и прислушивалась к себе: получается ли? И вроде как да. На что Ира отвечает:

- Слушай, ты никому не говори только, а то стыдно, но вот Макар тебе чужой человек, а мне - сын родной. И что ты думаешь, я прям счастье испытываю каждый раз, когда кормлю его? Нет. Мне тоже бывает неприятно.

Это не стыдно, Ира. Это нормально. И это был очень важный опыт. И путь очень важный.

Инвалидность никто не выбирал добровольно, а этот путь инклюзии - принять и прожить - мы можем выбрать сами.

Даже если вы абсолютно здоровы, и, кажется, что вас это никогда не коснётся.

Можно захотеть, подойти и прикоснуться самому…