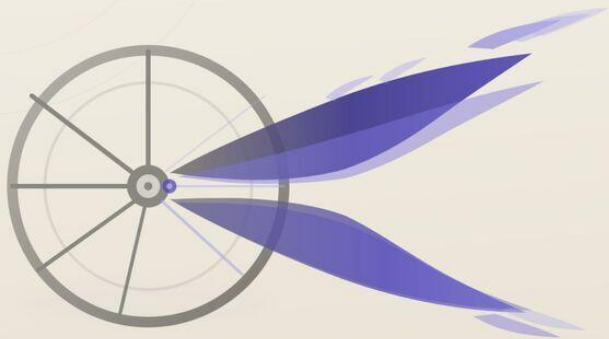


СЕРГЕЙ ПАРФЕНОВ

12+ ОГРАНИЧЕННЫЙ — ДРУГОЙ

Жизнь в движении



БИОГРАФИЯ

Сергей Парфёнов **Не ограниченный —** **другой. Жизнь в движении**

<https://litres.ru/74153052>

ISBN 9785007017190

Аннотация

Это книга о том, как живут люди, которым нужно чуть больше, чем остальным. Не меньше — больше. Больше пандусов, больше терпения, больше изобретательности. Но не меньше жизни.

Без героизма и без жалости к себе.

Содержание

Часть первая. Прежде чем начать: о словах, которые меняют всё	5
Глава 1. Человек с дополнительными потребностями	5
Глава 2. Почему я написал эту книгу	8
Часть вторая. Падение	10
Глава 3. Тот летний день	10
Глава 4. Мир, который закрылся	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Не ограниченный — другой. Жизнь в движении

Сергей Парфёнов

© Сергей Парфёнов, 2026

ISBN 978-5-0070-1719-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть первая. Прежде чем начать: о словах, которые меняют всё

Глава 1. Человек с дополнительными потребностями

Прежде чем рассказывать свою историю, я хочу поговорить о словах. Потому что именно с одного слова — точнее, с одного понятия — началось моё настоящее освобождение. Не физическое. Внутреннее.

Есть формулировка, которую я слышу всю свою взрослую жизнь: «человек с ограниченными возможностями». Она звучит повсюду — в законах, в справках, в сочувственных разговорах. Её произносят с добрыми намерениями. И всё же — она неправильная. Принципиально неправильная.

Вдумайтесь в неё. Ограниченные возможности. Это утверждение о человеке, о его потенциале, о его месте в мире. Оно говорит: ты урезанная версия. Ты можешь меньше. Ты — человек со знаком минус.

Я не принимаю это. И не потому что обидно. А потому что это — неправда.

Правда звучит иначе: у меня дополнительные потребности. Мне нужно чуть больше: больше доступного простран-

ства, больше времени в некоторых ситуациях, иногда — больше помощи. Но это «чуть больше» — не про мои возможности. Это про условия. А когда условия есть — возможности у меня те же, что и у любого другого человека.

Я окончил университет. Работаю преподавателем более двадцати лет. Я муж и отец. Я путешественник. Я человек с мнением, с профессией, с любовью и потерями, с планами на будущее. Всё это — не вопреки инвалидности. Это просто — моя жизнь. Полноценная, настоящая.

Разница между «ограниченным» и «с дополнительными потребностями» может казаться игрой слов. Но это не так. Слова формируют отношение. Отношение формирует среду. Среда определяет — сможет ли человек войти в здание, найти работу, почувствовать себя равным. Это не абстракция. Это — каждый день.

Когда общество смотрит на человека в коляске и думает «ограниченный» — оно выстраивает для него барьеры. Сначала в головах, потом в архитектуре, потом в трудовых отношениях. Когда оно думает «с дополнительными потребностями» — оно начинает искать, как эти потребности удовлетворить. Это совершенно другой разговор. Другое общество.

Вся эта книга — про то, как я жил с дополнительными потребностями и находил способы их удовлетворить. Про людей, которые помогали. Про тех, кто не мешал. Про собственные страхи, которые оказались меньше, чем казались. Про то, что жизнь — она везде жизнь, с коляской или без.

Начнём с того, как всё начиналось.

Глава 2. Почему я написал эту книгу

Я долго не решался. Несколько раз начинал и откладывал — казалось, что рассказывать о себе значит занимать чьё-то место, требовать внимания, которое, может быть, лучше потратить на другое. Это привычная ловушка мышления людей, которые привыкли доказывать своё право на пространство.

Но потом я понял: это именно то, о чём стоит говорить. О праве на пространство. О праве на историю. О праве быть не исключением, а нормой.

Я написал эту книгу для нескольких категорий читателей — и хочу честно сказать для каких.

Для тех, кто оказался там, где я оказался в 1985 году, — в больничной палате с диагнозом, который переворачивает жизнь. Для тех, кто сейчас переживает то, что я переживал тогда: растерянность, страх, ощущение, что прежняя жизнь кончилась и непонятно, есть ли новая. Им я хочу сказать одно: есть. Она другая. Но она — есть.

Для родителей таких детей. Моя мама и папа сделали многое правильно — не потому что читали специальные книги, а потому что любили и думали. Но я знаю, как им было трудно. И если эта книга поможет кому-то из родителей найти в себе силы не замкнуть ребёнка в четырёх стенах, а вести его в мир — значит, она написана не зря.

Для тех, кто никогда не сидел в коляске, но хочет понять. Понять, что человек рядом с ним — не трагедия и не подвиг. Просто человек. С дополнительными потребностями — и с обычной, полноценной жизнью.

И — для себя. Потому что написать свою историю — это способ её понять. Увидеть, что всё это имело смысл. Что путь, пройденный с 1985 года до сегодняшнего дня, — это не хаос случайностей, а что-то цельное.

Это — цельное. Я убеждён в этом.

Часть вторая. Падение

Глава 3. Тот летний день

Лето 1985 года. Пионерский лагерь, поход, скала над рекой. Одиннадцатилетний мальчишка — любопытный, бесстрашный, как все дети в этом возрасте. Я помню, что именно подумал в ту секунду, когда потерял опору под ногами — Какое небо голубое! Потом помню только — пустоту.

Когда я очнулся, рядом были люди. Взрослые с испуганными лицами. Потом — больница. Потом — слова врачей, которые я не до конца понимал, но в которых чувствовалась тяжесть. Слово «позвоночник». Слово «травма». Слово «серьёзно».

Дети устроены удивительно. Мозг в одиннадцать лет отказывается принимать непоправимое как непоправимое. Я лежал в больнице и думал: ну, полежу, отдохну, потом встану и пойду. Так думают все дети. И это, наверное, спасает — от отчаяния, которое взрослый разум обрушил бы на себя немедленно.

Родители приехали сразу. Мама держала меня за руку и не плакала — по крайней мере, при мне. Отец разговаривал с врачами в коридоре, и я видел, как он возвращается с тем особым лицом, которое бывает у взрослых, когда они только

что узнали что-то плохое и пытаются это спрятать.

Но мне они ничего не скрывали. Говорили правду — мягко, без отчаяния, но правду. Наверное, именно это стало первым и важнейшим подарком, который они мне сделали. Не ложная надежда, не бесконечное «всё будет хорошо» в пустоту. Они говорили: «Будет трудно. И мы будем рядом». Они сдержали слово — оба, на протяжении многих лет.

Потом, уже взрослым, я не раз думал: как это стоило им сил — не сломаться самим, когда ломается ребёнок. Держаться, улыбаться, верить вслух в то, в чём, возможно, сомневались наедине с собой. Это отдельный подвиг — тихий, незаметный, без аплодисментов.

Глава 4. Мир, который закрылся

Первые месяцы дома — это отдельная жизнь. Маленькая, сжатая до размеров комнаты. За окном шумел двор, где ещё недавно я гонял с ребятами в футбол, катался на велосипеде, дрался из-за ерунды и мирился через пять минут. Теперь всё это было — там. А я был — здесь.

Друзья исчезли. Не сразу, но постепенно. Поначалу кто-то заходил, сидел неловко, не зная, куда деть руки и глаза. Молчание затягивалось, разговор не клеился, и человек уходил — с облегчением, которое он сам, наверное, чувствовал со стыдом. Потом заходить перестали совсем.

Я не держу на них зла. Дети не умеют быть рядом с болью — их этому не учат. Взрослые, впрочем, тоже часто не умеют. Умение присутствовать рядом с чужой бедой, не убегая и не превращая её в спектакль, — это редкий навык, которому учатся годами.

Это одиночество было, пожалуй, тяжелее физической боли. Тело болело предсказуемо — и как-то честно. А вот пустота там, где раньше были люди, — это что-то другое. Тихое, медленное, проникающее.

Учителя приходили домой. Уроки за столом, контрольные на диване. Я учился — это давало ощущение, что жизнь продолжается, что я всё ещё часть чего-то большего, чем четыре стены. Учителя были добрыми и терпеливыми. Но школь-

ного шума, запаха мела, перемен с беготнёй — всего этого не хватало до физического ощущения. Живость, суета, случайные разговоры с незнакомыми людьми — всё то, что в обычной жизни кажется фоном, — оказывается, составляет её суть.

Отец понял это раньше, чем я смог сформулировать. Он стал вывозить меня на прогулки — по улицам, по паркам, просто по городу. Мы ехали медленно, он толкал коляску, и я смотрел на людей. На прохожих, на детей с мячом, на старушек с авоськами, на голубей у фонтана. Просто смотрел. И постепенно — очень постепенно — начинал чувствовать, что и я здесь. Что я не исчез.

Эти прогулки с отцом — одно из самых важных, что произошло со мной в те годы. Не больница, не лекарства, не процедуры. Прогулки. Присутствие рядом. Улица. Жизнь за пределами комнаты.

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.