

ЗЕМЛЯ ЖИВЁТ, ДЫШИТ, МЕНЯЕТСЯ...»

— За годы моих полётов станция заметно изменилась. Она стала больше, сложнее, насыщенные. Появились новые модули, оборудование. Каждый новый элемент делал жизнь на орбите чуть безопаснее и комфортнее. Технические процессы тоже эволюционировали, наука продвинулась вперёд, эксперименты стали сложнее и интереснее. Что касается атмосферы внутри экипажей — она стала другой. Если вначале международное сотрудничество было чем-то новым, требовало привыкания, особой дипломатичности, то сейчас это уже норма. Люди из разных стран работают как единая команда. Языковой барьер почти исчез, все понимают друг друга с полуслова. Границы стираются, остаётся только общая цель — выполнить задачу и вернуться домой.

Главное, что я вынес: станция — это живой организм. Она растёт, меняется, адаптируется. И атмосфера внутри неё — это отражение людей, которые там живут и работают. За эти годы мы научились быть друг друга не просто коллегами, а почти семьёй.

— Вы неоднократно были командиром МКС. В чем заключается главная сложность руководства международным коллективом в условиях замкнутого пространства? Как командиру удаётся гасить психологические конфликты, если они возникают в такой экстремальной среде?

— Главная сложность — не техническая, а человеческая. В замкнутом пространстве, где ты не можешь выйти или сменить обстановку, любые разногласия обостряются. Каждый день одни и те же лица, один и тот же ритм. И при этом — люди из разных культур, с разным воспитанием, разными привычками и подходами к работе. Задача командира — не допустить, чтобы эти различия переросли в противостояние. Конфликты, конечно, случаются. Но чаще они возникают из-за усталости или недопонимания, а не из-за принципиальных разногласий. Мой подход прост: не давать эмоциям разрастаться. Если вижу напряжение — не жду, пока оно выльется в открытый конфликт. Начиная с короткого разговора один на один. Без формальностей, без давления. Просто спрашиваю, что происходит, и предлагаю взглянуть на ситуацию с другой стороны. Обычно этого достаточно. Важно, чтобы каждый чувствовал: его слышат, уважают его привычки и видят его вклад в общее дело. Собственный пример тоже работает: я стараюсь быть спокойным и предсказуемым. Если командир нервничает или давит — экипаж это считывает. Если он ровен и справедлив — команда тоже выдыхает. Крайний случай, если конфликт всё же разгорелся — нахожу время собрать всех, обсудить ситуацию за общим столом, но не как судья, а как собеседник. Мы не выбирали друг друга, но мы выбрали одну цель, и ради неё стоит научиться договариваться. И это обычно работает. Не потому что я командир, а потому что нас объединяет дело, которое важнее личных амбиций.

— За Вашими плечами семь сложнейших выходов в открытый космос общей продолжительностью более 44 часов. Какой из них потребовал наибольшего технического или морального напряжения? Что Вы чувствовали, находясь в безопорном пространстве один на один со Вселенной?

— Самый сложный выход — тот, где технический сценарий ломается на этапе выполнения. В таких выходах ключевое — не скорость, а точность. Ты работаешь в жёстких перчатках, где каждое движение требует физического усилия, при этом контролируешь давление в скафандре, температуру, остаток ресурсов.

Ощущение — скорее инженерное, чем философское. Ты видишь открытый космос не как бесконечность, а как рабочую среду, где каждый элемент — фал, поручень, инструмент — должен быть на своём месте. Сосредоточенность на задаче вытесняет эмоции. Ты просто делаешь работу, шаг за шагом, проверяя каждое действие и согласовывая его с Землёй.

Но бывают моменты, когда даже в такой жёсткой обстановке космос напоминает о себе. Один из них — 24 апреля 2024 года. Работая снаружи станции, я увидел прямо перед собой мощный пепловый выброс на Камчатке — это был, по-моему, вулкан Безымянный. Видеть это не из иллюминатора, а из открытого космоса, в скафандре — впечатляет. Ты просто смотришь и

понимаешь: Земля живёт, дышит, меняется прямо на твоих глазах. А потом возвращаешься к работе. Но этот кадр остаётся с тобой.

— В ходе экспедиций Вы провели сотни сложнейших научных экспериментов. А какой из них лично для Вас стал самым впечатляющим или сложным в реализации?

— Каждый эксперимент по-своему важен. Один из самых впечатляющих и сложных — работа с биопринтером. Ничего подобного в космосе до нас не делали. Ты контролируешь процесс в реальном времени, понимая, что результат определяет следующие шаги науки на орбите.

Но самое сильное впечатление остаётся не от сложности. А от осознания, что твоя работа сегодня — это шаг к технологиям, которые через годы могут стать медициной нового уровня. Ты перестаёшь быть просто космонавтом, выполняющим программу. Ты участник процесса, который выходит за рамки текущей экспедиции.

ДВЕ ГРАНИ ОДНОЙ ПРОФЕССИИ

— С 2016 года Вы руководите отрядом космонавтов, а в марте 2026 года официально возглавили ЦПК имени Ю.А. Гагарина. Каково это совмещать колоссальную административную ответственность руководителя такого масштаба со спецификой жизни и жёстким графиком тренировок действующего космонавта?

— Совмещение руководства и тренировок — это рабочая необходимость, а не вопрос выбора. Как начальник ЦПК я отвечаю за систему подготовки, но как космонавт обязан сам проходить все её этапы. Это даёт прямой доступ к информации: я вижу реальные сложности на тренировках, понимаю нагрузку на экипажи и могу оперативно корректировать организационные решения.

График жёсткий: административные задачи идут вперемежку с экзаменами и физической подготовкой. Это дисциплинирует и заставляет жёстко планировать время. Тренировки не мешают руководству — они дают практическую базу для управленческих решений, а руководство помогает выстраивать процесс так, чтобы он был эффективным для всех. Разделения на «роли» нет: есть единая задача — обеспечить готовность экипажей к полёту, и я в ней участник наравне с остальными, просто с дополнительными функциями.

— Тяжело ли психологически переключаться с роли начальника на роль исполнителя, проходящего подготовку к будущему полёту?

— Для меня это вообще не про «роли». На тренировках я не начальник, а такой же член экипажа, как и все. И мои инструкторы, и врачи — коллеги, которые делают свою часть работы, чтобы наш общий результат состоялся. Готовить к полёту человека с опытом — задача не менее сложная, чем управлять Центром. Здесь нет места формальной иерархии: мы вместе решаем одну задачу, и наша общая цель — выполнить программу полёта чисто и безопасно. Так что переключаться не приходится — я просто делаю то, что требует текущий этап работы, с полным уважением к тем, кто меня готовит.

НОВАЯ ЭПОХА

— ЦПК ведёт работу над будущей Российской орбитальной станцией (РОС). Чем принципиально подготовка экипажей для РОС будет отличаться от классической школы МКС? Какие уникальные возможности для науки и изучения космоса откроет новая отечественная станция?

— Подготовка к полётам на Российскую орбитальную станцию — это не смена методик, а смена формата работы. Принципиальные отличия лежат не в технике тренировок, а в организации процесса. Исчезает необходимость согласовывать графики и стандарты с международными партнёрами. Весь цикл подготовки становится полностью национальным, что делает его более гибким и сфокусированным на конкретных задачах. Что касается науки — здесь сохраняется преемственность. РОС будет разворачиваться на базе российского сегмента МКС, что позволяет перенести на новую станцию научное оборудование и накопленные данные. При этом сама станция становится более автономной и гибкой в планировании экспериментов, ориентированной на

задачи, которые ставит сегодня российская космическая программа. Таким образом, подготовка экипажей становится более интегрированной и целевой, а наука получает новую техническую платформу, сохраняющую всё лучшее, что было наработано на МКС.

— Лунные и марсианские программы сегодня снова на слуху, но они требуют колоссальных финансовых, интеллектуальных и человеческих ресурсов. На Ваш взгляд, насколько сейчас человечеству необходимы миссии к другим небесным телам? Стоит ли потенциальный научный результат тех титанических затрат и рисков, которых они требуют?

— Вопрос о необходимости лунных и марсианских миссий часто сводят к дилемме «затраты против результата». Но на самом деле он лежит в другой плоскости: можем ли мы как цивилизация позволить себе не расширять границы присутствия. Пока мы остаёмся в пределах одной планеты, мы сохраняем уязвимость перед глобальными угрозами — от астероидной опасности до ресурсных кризисов. Поэтому выход за околоземную орбиту — это не научный эксперимент ради любопытства, а долгосрочная стратегия. Луна в этой логике — естественный испытательный полигон. До Марса слишком далеко, чтобы рисковать без отработки технологий. Именно на Луне мы должны научиться строить базы, добывать ресурсы, отрабатывать системы жизнеобеспечения и защиты от радиации — всё то, что станет критическим для межпланетных перелётов. Прогресс в этом направлении идёт, и дальние экспедиции становятся всё более реалистичными.

Научный выход таких миссий не ограничивается астрофизикой. Помимо фундаментальных знаний, они дают прикладные результаты, которые прямо влияют на земную жизнь: от новых материалов до методов дистанционной медицины. Затраты действительно колоссальны, но это не разовые траты, а вложения в инфраструктуру и компетенции, которые окупаются десятилетиями. По мере развития технологий стоимость снижается, и то, что сегодня кажется фантастикой, завтра становится инженерной рутинной. Поэтому такие миссии оправданы. Мы идём к ним не ради флага, а ради будущего.

ФИЛОСОФИЯ ВЫСОТЫ

— Вы провели на орбите в общей сложности три года жизни — это абсолютный рекорд для человека. Не начинает ли со временем космос казаться более родным домом, чем Земля? Чего именно «космического» Вам сильнее всего не хватает после возвращения, и по чему земному Вы больше всего скучаете в полёте?

— Нет, космос не стал роднее Земли. Но он стал её частью. Там я не живу — я работаю, а дом там, где семья и простая земная жизнь.

После возвращения начинаешь скучать по невесомости, по чувству полёта, по видам Земли из иллюминатора и звёздам, которые не мерцают, а горят ровно. Это остаётся с тобой навсегда — лёгкая тоска по тому, что там, наверху. Но в самом полёте мне сильнее всего не хватает самого простого — тактильности. Прикосновения родных рук, объятий, возможности просто выйти на улицу. И всё же, когда смотришь на Землю из иллюминатора, скучать легче. Она там, под тобой. Живая.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ С ДНЁМ ГОРОДА

— Наукоград Королёв — сердце нашей космонавтики. Что бы Вы пожелали горожанам и молодым ребятам, которые сегодня живут в Королёве и, возможно, прямо сейчас смотрят на звёзды и мечтают повторить Ваш путь?

— Королёв — это не просто город. Это место, где начинается дорога в космос. И я знаю, насколько ответственно и почётно быть частью этой истории. Жителям Королёва желаю гордиться своим городом и продолжать традиции, заложенные предшественниками. Ваш труд, даже если он не на виду, — часть больших побед. А молодым ребятам, которые смотрят на звёзды и мечтают, скажу: мечтайте смело. Путь на орбиту начинается не с космодрома, а с дисциплины и желания учиться. Без этого никакая мечта не взлетит. Королёв — лучшее место для такого старта. Если вы действительно этого хотите — всё в ваших руках. С Днём города!

БЛИЦ-ОПРОС:

— На работе Вы строгий, ответственный и исполнительный руководитель. А какой Вы дома, в кругу близких?



— Я не меняюсь. На работе — профессионализм, дома — внимание. Но человек один. И этого достаточно.

— Что для Вас лучший отдых? — Время, проведённое с семьёй. И спортзал. Вместе они дают мне полный отдых.

— Когда человек занимает руководящую должность, он включён в работу 24 часа в сутки 7 дней в неделю, то есть постоянно находится в состоянии напряжения. Как избежать внутреннего выгорания и найти в таком графике время для себя, семьи и хобби?

— Я просто живу в каждом моменте. Меняются обстоятельства, но не моё отношение к себе. Быть в ладу с самим собой — это то, что защищает от выгорания. Не тайм-менеджмент, не строгий режим, а внутренняя цельность. Тогда выдерживается любая нагрузка. И при этом остаёшься живым.

— Ваше самое любимое блюдо?

— Жизнь приучила есть всё и в любое время — потому что ни времени, ни возможности на это может просто не быть.

— Космонавты соблюдают множество предполётных традиций. Вы сами — суеверный человек?

— Суеверным себя не считаю. Но традиции соблюдаю — в них не мистика, а настрой и уважение к тем, кто летал до тебя. В космосе слишком многое зависит от мелочей, чтобы игнорировать даже иррациональное, тем более, если оно помогает собраться.

— Какое качество в человеке Вы считаете самым главным?

— Надёжность. Умный, талантливый, харизматичный — это важно. Но без надёжности всё это обесценивается.

— Что Вы не готовы простить человеку?

— Предательство. И осознанную ложь, когда человек знает, что врёт, но продолжает, потому что так удобно. Всё остальное можно понять, объяснить, принять. Это — нет. Потому что разрушается доверие, а без него любые отношения теряют смысл.

— Дом и семья для Вас — это?

— Дом — это голоса родных и чувство, что ты на месте. Семья — это люди, ради которых я просыпаюсь утром и к которым возвращаюсь вечером. Без неё всё остальное теряет смысл.

— МКС для Вас — второй дом или, в первую очередь, работа?

— И то, и другое. Сложно разделить, когда ты там живёшь месяцами. Она становится привычной, почти родной. Но называть «вторым домом» в полном смысле не могу — дом там, где семья. МКС — это место, где я делаю своё дело. И делю его с уважением.

— Ваша самая заветная мечта на сегодняшний день?

— Сохранить баланс между делом, семьёй и внутренним спокойствием.

— Ваша главная цель в жизни?

— О таких вещах не говорят — их делают. Цель видна в поступках, в том, как ты живёшь.