

СПЕЦИАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА, ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ АНДРЕЯ ИВАНОВИЧА БОРИСЕНКО



В период самоизоляции продолжается обычная жизнь человека, как биологического объекта, а вот психологическая составляющая может сильно измениться. Кто-то радуется возможности побыть дома и почитать книги, на которые никогда не хватало времени, кто-то займётся своим хобби, кто-то снимает ролики, в которых рассказывает о том, как изменилась ежедневная рутина. Мы обсудили с лётчиком-космонавтом Андреем Борисенко несколько тем, связанных с таким пребыванием людей в изоляции от других. Специальное интервью для ассоциации «Лингварик» и всех тех, кто сейчас находится на самоизоляции.

Тема «Подготовка космонавтов в условиях изоляции»

1. Ассоциация «Лингварик»: В начале космической эры были испытания для космонавтов на изоляцию в замкнутом объёме, когда человека одного помещали в сурдокамеру. Что это были за испытания? Для чего они были нужны?

Андрей Иванович Борисенко: Сурдокамера – это специальное помещение, которое полностью изолировано от внешнего мира. Оно обычно герметичное, стенки звуконепроницаемые, там проводятся физиологические, психологические и другие виды исследований человека. Туда не проникают никакие внешние звуки. Во время испытаний космонавты должны выполнять работы по программе

исследований. Одной из задач может быть задание не спать в течение трёх суток!

Первым космонавтам такая подготовка была необходима – эти условия очень похожи на условия нахождения в их космических кораблях.

Сегодняшняя самоизоляция, конечно, не очень похожа на такой эксперимент, но каждый может пофантазировать и представить себя на месте кандидата в космонавты.

2. Ассоциация «Лингварик»: Проводятся ли подобные испытания сейчас?

А. И. Борисенко: Да, каждый кандидат в космонавты обязательно проходит такую подготовку. И мне и моим товарищам довелось работать в сурдокамере. Когда этот эксперимент заканчивается, выходишь в мир, полный людей и звуков. Начинаешь как-то по-особому ценить красоту музыки, голоса людей и вообще возможность общаться «вживую».

Думаю, что каждый, кто находится сейчас в самоизоляции, через некоторое время, покинув свою условную «сурдокамеру» по-новому оценит живое общение с друзьями, свой прекрасный город. Наверняка, каждый вынесет из этого эксперимента что-то своё и поделится с близкими людьми какими-то новыми чувствами и мыслями.

3. Ассоциация «Лингварик»: Наша самоизоляция проходит вместе с членами семьи. У космонавтов были опыты пребывания в замкнутых помещениях в компании?

А. И. Борисенко: Одиночные испытания направлены на проверку психологической устойчивости отдельного космонавта. А когда испытания проходят несколько человек, то мы называем это не компания, а экипаж.

Например, были эксперименты типа «Марс-500». Группа людей от 6 до 9 человек находятся вместе в изоляции в течение всего срока «полёта» - все 500 дней.

4. Ассоциация «Лингварик»: Почему Вы называете это «полётом»?

А. И. Борисенко: Всё человечество готовится к длительным космическим полётам в будущем к другим небесным телам, к Луне и Марсу. Конструктора. Технологи и другие специалисты готовят технику, а учёные – биологи, психологи, медики занимаются людьми, то есть экипажами.

В Москве существует специализированный Институт медико-биологических проблем (ИМБП), который исследует жизнь человека в условиях, отличающихся от земных. Там проводились долговременные изоляционные эксперименты, например, «Луна-2015», «Марс-500». Во время этих экспериментов группа людей изолировалась на весь период виртуального полёта на Луну или Марс и обратно на то количество дней, за которое такой полёт может быть осуществлён. Космонавты, наравне с другими экспериментаторами, также участвуют в этих экспериментах.

Тема «Сложности и радости изоляции»

5. Ассоциация «Лингварик»: Андрей Иванович, а что самое сложное для кандидата в космонавты при подготовке в условиях изоляции?

А. И. Борисенко: Думаю, прозвучит странно, но самое сложное - дождаться своей очереди на эксперимент. Это сложный большой шаг в подготовке космонавта. Самому хочется понять, чего ты стоишь и какой у тебя потенциал. Такие испытания показывают четкую картину, в том числе и для себя самого, где находятся твои пределы. Можешь ли ты справиться с непростой ситуацией в одиночку и помочь членам экипажа пережить этот период.

Я знаю, что сейчас люди, оказавшиеся в изоляции, поддерживают друг друга аплодисментами, шутками про причины изоляции, просто дружеским общением. Это очень важно. Таким образом мы все – единый экипаж, который проходит трудное испытание. Мы все вместе преодолеваем ситуацию, мы знаем друг о друге, несмотря на то, что живём в разных странах. Я был во многих гостеприимных французских городах. И сейчас хотел бы поддержать вас в этой непростой ситуации.

6. **Ассоциация «Лингварик»:** Одним из приятных моментов в таких экспериментах, наверно, является обед? Мы ведь все любим съесть что-нибудь вкусненькое. Каким образом организовано питание в сурдокамерах?

А. И. Борисенко: Во время изоляционных экспериментов в ИМБП есть разные варианты. Условно говоря, «мягкие» эксперименты, когда испытуемые получают периодически «посылки с Земли» и более «жесткие» - полностью изоляционные эксперименты, когда испытуемым приходится есть только то, что они запасли с собой или вырастили у себя в отсеке-оранжерее.

И конечно, приёмы пищи – радостное время. Можно и поесть, и поговорить с другими членами экипажа. А во время разговора есть место и шутке, и дружеской поддержке.

7. **Ассоциация «Лингварик»:** Есть ли развлечения во время подготовки в сурдокамере?

А. И. Борисенко: К сожалению, в сурдокамере сложно развлекаться. Мы работаем по жесткой программе и времени для других дел просто не остается.

Думаю, что в настоящее время многие переведены работать на «домашний офис» и те, кто в самоизоляции, тоже должны выполнять либо работу, связанную с их бизнесом, либо какие-то должностные обязанности. Они в этом похожи на нас, космонавтов, проводящих эксперимент. Обязанности – прежде всего.



Появилась свободная минутка – развлекаемся (Тома Песке в левом верхнем углу)

8. **Ассоциация «Лингварик»:** Андрей Иванович, как не перессориться в таком замкнутом пространстве такое долгое время?

А. И. Борисенко: Космические экипажи очень долго не только летают, но и готовятся на Земле. Мы проводим много времени вместе во время испытаний. Понимаем, у кого, какие привычки, кто что любит и не любит. Конечно, мы учитываем весь этот опыт при выполнении космического полёта или изоляционных экспериментов.

Мы должны не просто пробыть вместе какое-то время, но и выполнить задачи полёта или эксперимента. И люди сегодня в самоизоляции должны прожить эти дни спокойно, наполнить их выполненными задачами, общением с любимыми и близкими. Может быть, это время попробовать написать друг другу стихи или нарисовать картины и переслать по интернету, ведь гаджеты сейчас позволяют не быть в полной изоляции.

Так нам на орбиту, в космос, наши дети присылают свои рисунки. Друзья пишут письма, иногда в стихах.

Надо быть внимательней друг к другу, учитывать пожелания своих товарищей. Что любят они, что нравится им, а не самому себе. Мы заранее готовимся к тем немногочисленным праздникам, которые мы встретим на орбите – Новый год, 8 марта, дни рождения. Мы еще на Земле подготавливаем подарки на эти даты, может быть, какие-то маленькие сувенирчики или сюрпризы, привозим их с собою в космос и бережём до наступления праздничной даты.

Сделайте кому-то маленькие подарочки своими руками. Закончится изоляция, подарите их друг другу. Вот это будут приятные сюрпризы!



Рождество на орбите. Подарки готовились заранее

Тема: «Нельзя не спросить космонавта, а как же в космосе?»

9. Ассоциация «Лингварик»: А болеют ли космонавты в космосе?

А. И. Борисенко: Космонавты такие же люди, как и все. Во время длительных экспедиций всякое может быть. Много проблем возникает в первые дни пребывания в космосе, в период так называемой острой адаптации. Кроме того, можно простыть переохладив организм также, как на Земле.

Способы предотвращения болезней – хороший иммунитет, поддержание физической формы, выполнение требований врачей. Каждый день мы занимаемся спортом – на международной космической станции есть целый спортивный комплекс.

Каждый космонавт проходит специальную медицинскую подготовку и может оказать срочную медицинскую помощь. На станции есть замечательная аптечка и набор инструментов. Мы можем даже поставить временную зубную пломбу!

Но мы стараемся не болеть! Нам некогда болеть. Наземные команды врачей помогают нам этим, мы чётко выполняем их рекомендации. Советую поступать так сейчас всем. Выполняя требования мыть руки, обрабатывать дезинфицирующим раствором поверхности, меньше контактировать друг с другом, обниматься и пожимать руки, мы поставим

преграды любым вирусам. Закончится эта ситуация и восполним все пропущенные «обнимашки».

И конечно, занимайтесь спортом. Можно на тренажерах и беговой дорожке, можно просто выполнять комплекс физических упражнений на балконе или перед открытым окном. Иначе, после изоляции вы не поместитесь в свои старые джинсы.

10. Ассоциация Лингварик: Может ли быть эпидемия в космосе?

А. И. Борисенко: Практически нет. К возможности занесения инфекции на станцию мы относимся очень серьезно. Перед полётом, примерно за месяц, космонавты уходят в карантин. Ограничиваются все контакты с другими людьми. Это тоже необходимость. Это часть профессии.

Вспомните, предполётная пресс-конференция на космодроме Байконур проходит через стекло. Космонавты отделены от остальных людей, но могут видеть и чувствовать мощнейшую поддержку всех присутствующих.

11. Ассоциация «Лингварик»: Есть ли на станции интернет? Как вы развлекаетесь?

А. И. Борисенко: Интернет на станции есть. Мы можем читать новости, у нас есть электронная почта.

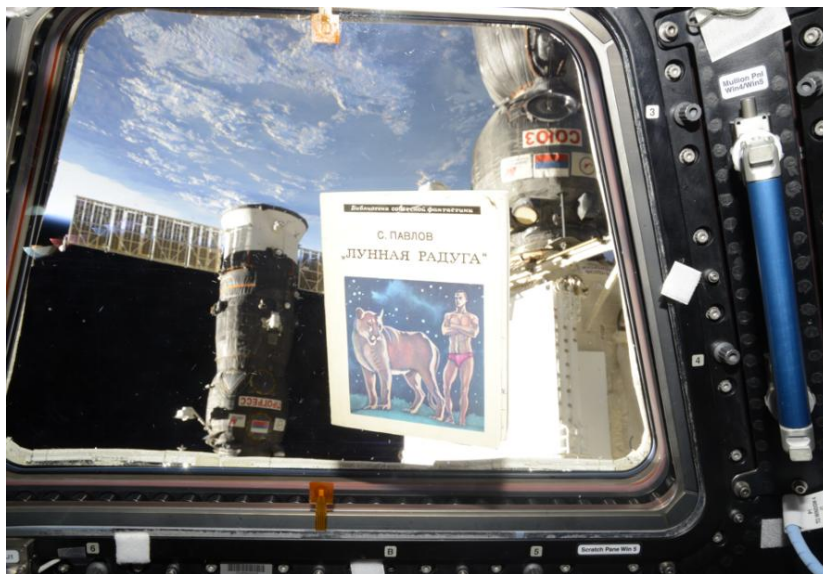
Что касается развлечений, у нас есть многое из того, что есть на Земле. Мы смотрим фильмы. Иногда нам присылают новые фильмы еще до того, как они выйдут в кинотеатрах! Мы следим за спортивными соревнованиями. На станции есть несколько гитар, окулеле, флейта, саксофон и даже небольшое электронное пианино.

Любой космонавт может попробовать научиться играть на том инструменте, который на Земле в руках не держал. Может быть, заняться этим и в изоляции? Когда она закончится удивите своих друзей, сыграв «Et si tu n'existais pas».

12. Ассоциация «Лингварик»: Есть ли на станции библиотека? Какие книги Вы читаете?

А. И. Борисенко: Космонавты привозят с собой любимые книги и постепенно на станции складывается целая библиотека. Она не очень большая, потому что книги тяжелые и их сложно привезти в космос. В последнее время мы больше пользуемся электронными книгами. Конечно же мы читаем своих любимых авторов! Для меня таким является советский фантаст Сергей Павлов и его цикл произведений «Лунная радуга». Я брал бумажный экземпляр его книги с собой в полёт.

Рекомендую всем почитать фантастические произведения. Так приятно помечтать о посещении других планет и миров.



Книги на орбите. Сергей Павлов «Лунная радуга»

13. **Ассоциация «Лингварик»:** Есть ли у вас на космической станции домашние животные? Если да, то какие?

А. И. Борисенко: К сожалению, домашних питомцев на станции нет. Но животные иногда к нам прилетают. Были на станции муравьи, мышки. Как-то зайцем прилетел настоящий байконурский мотылёк.

Вместо домашних животных у некоторых космонавтов есть мягкие игрушки, которые мы привозим с собой. Они сначала «работают» индикаторами невесомости при старте космического корабля, а потом «живут» на станции. Сейчас в японском отсеке «Кибо» сложилось уже целое сообщество космических игрушек.

А Карен Найберг сшила из старой футболки маленького динозаврика для своего ребёнка прямо на орбите. И вы тоже можете что-то сшить или изготовить для своих родственников и друзей.

Мы – люди, нам хочется тепла, уюта, любви. Эти наши друзья – животные и игрушки - скрасят любую изоляцию. Человек может быть и слаб, и уязвим, и напуган, но ощущая поддержку близких людей, находя хорошие эмоции в приятных вещах и опираясь на достижения науки, человек становится сильнее и может пережить любую сложную ситуацию сам и помочь другим.



БЛАГОДАРНОСТЬ

Ассоциация «Лингварик» выражает искреннюю благодарность Андрею Ивановичу Борисенко за участие в проекте. Интервью взяли и записали Наталья Борисенко, Елена и Андрей Емельяновы, за что мы их благодарим.

Фотографии из личного архива Андрея Ивановича Борисенко.

Биография Андрея Ивановича Борисенко

<https://www.roscosmos.ru/1582/>

Association Linguarik
Service de Vie Associative
2, boulevard Robespierre - 78300 POISSY
linguarik@gmail.com / +336.31.89.97.50
www.linguarik.com