

# Чиллософия



*Опыты выхода  
из безвыходности*

Ирина  
Хакамада



Ирина Хакамада

**Чиллософия: Опыты  
выхода из безвыходности**

«Альпина Диджитал»

2023

**Хакамада И. М.**

Чиллософия: Опыты выхода из безвыходности /  
И. М. Хакамада — «Альпина Диджитал», 2023

ISBN 978-5-96-149163-0

Когда привычный мир рушится и кажется, что земля уходит из-под ног, а хаос побеждает, главное – не суетиться. Во время турбулентности нужно учиться внутренней гибкости, осваивать умение обновляться, оставаясь собой. Один из лучших бизнес-тренеров России, публицист и общественный деятель Ирина Хакамада называет свой взгляд на жизнь и подход к решению проблем чиллософией. Это философия, то есть познание мудрости, но расслабленная (отсюда приставка «чилл»), и чтобы ее освоить, профессионалом быть не обязательно. Здесь то же самое: хочешь научиться жить в неопределенности – преврати неопределенность в определенность, то есть в факт жизни. То есть надо сказать себе: «Определенности больше не будет!» – и не ждать конца этого года, а потом следующего, а дальше считать даты, надеясь, что в таком-то году все будет более-менее определенным, в двадцать четвертом, или в двадцать пятом, или завтра, или через неделю... ничего определенного в этом мире не будет. И в вашей личной жизни – тоже. И это определенность. Автор считает, что все мы способны понять закономерности происходящего в большом мире и применять эти знания в конкретной ситуации – спокойно и без лишней спешки даже во время кризиса. В своей книге Ирина Хакамада на примерах из собственной жизни показывает, как можно применить чиллософский подход, чтобы найти себя даже в самых непростых жизненных обстоятельствах и совершить «великий переход» от суеты к счастью. Мы боимся возраста, мы боимся стареть, считаем свои и чужие годы, забывая, что тело есть очень частное, очень мелкое и очень кратковременное проявление энергии. Поэтому, желая решить конкретную задачу, мы должны оторваться от времени и понять, что для нас оно не существует, мы же часть глобальной энергии. По большому счету мы вечные в этом энергетическом потоке, для которого времени не существует.

ISBN 978-5-96-149163-0

© Хакамада И. М., 2023

© Альпина Диджитал, 2023

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 01                                | 9  |
| 02                                | 11 |
| 03                                | 13 |
| 04                                | 15 |
| 05                                | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

# Ирина Хакамада

## Чиллософия: Опыты выхода из безвыходности

Редактор *Ольга Улантикова*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *О. Улантикова, М. Прянишникова-Перепелюк*

Верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Фото на обложке *Алексей Мартынов, @martynovval*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© Хакамада И. М., 2023

© ООО «Альпина Паблицер», 2023

**Хакамада И.**

Чиллософия: Опыты выхода из безвыходности / Ирина Хакамада. – М.: Альпина Паблицер, 2023.

ISBN 978-5-9614-9163-0

\* \* \*

Ирина Хакамада

# ЧИЛЛОСОФИЯ

Опыты выхода  
из безвыходности



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2023

Спиноза любил латинское выражение *sub specie aeternitatis*, что означает «с точки зрения вечности». Он говорил, что ежедневные проблемы кажутся не такими страшными, если смотреть на них с точки зрения вечности.

*Ирвин Ялом. Шопенгауэр как лекарство*

## 01



### Почему «чиллософия»?

Хотела бы объяснить, что я понимаю под «чиллософией». Действительно, «чилл» звучит приятно, но в соединении с «философией» настораживает – хотя, кстати, очень живо напоминает реальность. Мы любим в кругу близких высоколобых ботанов расслабленно порассуждать о том о сем, о вечности и быстротечности.

«Философия» в переводе с греческого – это любовь к мудрости, а «софия» – как раз мудрость. А под мудростью древние греки подразумевали процесс познания себя и окружающего мира в действии и в приложении к конкретной ситуации. Философы пытались познать мир в целом, а потом это свое знание применяли к возникшим обстоятельствам. Итак, философия есть учение о самых общих закономерностях, а мудрость – это познание мира и себя в применении к жизненной ситуации. «Чилл» – это расслабленный. Чиллить – это значит проводить время расслабленно.

Поэтому чиллософия для меня – это то, что доступно в применении каждому. Это когда в меру того, что знаем о большом мире и о самих себе, мы начинаем применять эти знания к конкретной кризисной ситуации – но делаем это расслабленно. На то мы и не профессионалы, а любители обобщений. Спокойно, не суеязь, не пытаюсь решить все с ходу и быстро, мы начинаем чиллософить. Мы не следуем примеру представителей разных философских школ, до хрипоты отстаивая собственное понимание истины. Я просто размышляю и показываю, как полезно иногда идти не от частного к общему, а, наоборот, от общего к частному. К себе. Как полезно быть чиллософом, а точнее – наблюдателем звезд на небе, травинки на земле, света и темноты в своей душе.

Кстати, я заметила, что мужчины, особенно в возрасте от сорока, чаще предприниматели, менеджеры и специалисты, посылают философию на фиг. Если начинаешь обобщать их кейс, чтобы найти решение, реакция у них простая: «Боже мой! Только не философия». То есть, как правильно сказал мой партнер, она ассоциируется скорее с демагогией.

Ну, во-первых, Демагог – это великий греческий философ древности. Он, кстати, очень хорошо обучал молодежь ораторскому искусству.

Во-вторых, философия – это познание мудрости. Оно происходит за счет того, что вы не смотрите на себя как на пуп земли, у которого все оригинально, очень необычно, а если катастрофично, то, значит, весь мир отвернулся от вас. Наоборот, чиллософ рассматривает себя как часть чего-то большого. И, понимая это, ищет причинно-следственные связи, которые увязывают большое с маленьким. Если человек связан с большим миром, а в этом мире идут огромные изменения, то они отразятся и на микроуровне. И наоборот, если с человеком происходит что-то необычное на микроуровне, оно повлияет в виде микротренда на формирование большого тренда.

Философ – это человек, который вышел из камеры-обскуры собственного замкнутого «я», открыл свое сознание всему миру и пытается понять себя и этот мир в единстве. И, кстати, отрицать познание мудрости, процесс мышления, восхождения от микро- к макросистемам и обратно – значит отрицать способность расширять границы сознания. Последнее, наверное, единственный способ не паниковать от суеты обыденной жизни и предвидеть будущее. Вместо тревоги находить более общие взаимозависимости, понять, что можно изменить, а что нельзя. Паника пропадает. Появляется способность реализоваться в других условиях, на первый взгляд абсолютно невыносимых. Видя большой мир, вы находите другие сферы приложения своих способностей.

Философия – это не просто мудрость, это лекарство от трусости. Это источник храбрости. А уж чиллософия, когда вы способны широко мыслить, не будучи профессионалом, – просто кайф. Не отказывайтесь от способности познать мудрость, а то даже не заметите, как ваше человеческое будет потеряно, а счастье упадет до удовлетворения только материальных потребностей с последующим сползанием на дно. Так что вперед, философия! Точнее, чиллософия.

## 02



### Музыка в отражении

Чиллософствовать – это же порассуждать о большом, а потом перейти к конкретному. Что можно сказать о большом? Возьмем, например, такой вид искусства, как музыка. Один из великих музыкантов сказал: «Музыка – это самый великолепный вид искусства, так как вообще не затрагивает интеллект». Это слова мэтра классической музыки.

Меня поразила его мысль. Я считала, чтобы слушать Арнольда Шенберга, необходимо все-таки разбираться в классической музыке. Позже, услышав его, поняла, что нет, не надо тут ничего понимать головой, интеллект подобную высоту не одолеешь. Просто или сливаешься со звуками, или не сливаешься.

Есть два понятия: «музыка для тебя» и «музыка в тебе». Есть два типа отношений с музыкой: ты себя показываешь музыке или ты уходишь в музыку.

Недавно состоялся интересный разговор с одним писателем, мы обсуждали, как влияет музыка на общество и как общество исторически влияет на музыку. Например, вот рок шестидесятых и семидесятых. Студенческие протесты на волне борьбы с буржуазными ценностями и ханжеским пуританством в европейских странах и США. Борьба молодежи за любовь и против войны во Вьетнаме, появление движения хиппи. Рок-музыка, будучи провокационной, ломала все запреты, наполнялась яростью и романтическим порывом все разрушить и построить новое сообщество любви. Она несла свободу, вытаскивая людей из истеблишмента в андеграунд. Молодежь боролась за свое достоинство и социальную справедливость, и музыка отражала эти настроения.

В современном мире последние лет десять начинает побеждать психоделическая электронная музыка. Человек погружается в ее вибрации и начинает медитативное путешествие в себя, где проводник – частоты, извлекаемые диджеем. Между довольно несложной музыкой и человеком происходит синергия, и последний растворяется в звуках, обнуляя замученный суетой разум. Интеллект в очередной раз перестает работать. Мы опустошаемся, отдыхаем и обмениваемся энергиями. Подобные концерты становятся все более популярными. Наверное, это связано с тем, что XXI век с его информационными технологиями переполнил голову, и она устала. Она устала от мира, который постоянно преподносит сюрпризы, события и обстоятельства, а преодолеть их слишком трудно.

Мы не смогли победить ковид. Мы смогли только внушить себе, что будем сопротивляться и вирус поможет нам стать сильнее и т. д. Мы не смогли справиться с огромными ограничительными мерами во всех странах мира, перекрывших кислород жизни: мы с трудом путешествуем из-за спецоперации и санкций, которые навсегда или точно очень надолго.

Мы хотим открытого честного общения, мы хотим живой энергии. Но люди настолько устали от всего социального, что, даже собираясь вместе, они желают оставаться наедине с собой, при этом обмениваясь энергией с другими. Почему? Потому что хочется вытолкнуть из себя социум и заполнить его чем-то не таким сложным, как, может быть, классическая музыка, но тем, что совпадает с пульсом и вибрацией тела, когда подсознание наконец чуть-чуть приоткрывается и начинается путь туда, в неведомое, под руку с электронной музыкой. Она, как и люди вокруг, помогает вернуться к себе. Типа движения хиппи на более индивидуалистический лад.

Один из моих любимых диджеев Дима Ижевский как-то хорошо заметил: «Ты знаешь, Ир, я выступаю очень много и на разных площадках. И выступал всегда. И это были не только вот эти электронные качалки. Были и другие залы, и другая публика. И скажу честно,

что направление дип-хауса, даунтемпо, чилл-рейва в электронной музыке начинает менять качество тусовки в очень хорошую сторону». – «А что ты имеешь в виду?» – «Ну, вспомни, как было раньше. На вечеринки, где играет что-то такое в стиле диско, даже рэп или хип-хоп, многие приезжают на дорогих машинах. И публика в таких местах тут же разделяется: кто беднее, кто богаче, все демонстрируют на себе свои деньги, свой статус и свое положение. Многие приходят с охраной. Одни презрительно смотрят на других. Никакой солидарности, никакого единения, никакой атмосферы погружения в себя вместе с диджеем не возникает. А вот электронная тусовка другая. Понтов нет. Одеты все немножко альтернативно, вплоть до обыкновенных джинсов, майки – и всё. Девушки не на шпильках – потому что прокачивать себя и музыку по восемь часов так невозможно: ноги просто отвалятся». То есть возникает атмосфера, в которой, наконец, материальность мира начинает тихо испаряться. И появляется содружество индивидуальностей – то, о чем на самом деле и мечтает сегодня уставший от социума человек.

Почему молодежь любит фестиваль Burning Man? (Будучи там в 2019 году, я наблюдала за зрителями.) Не только потому что там предложена электронная музыка высочайшего качества. Но потому что в пустыне Невада попытались на неделю выстроить иное общество, где каждый помогает другому, где нет денег, где каждый лагерь должен открыть двери и пустить всех на свои маленькие праздники, где все вместе, двигаясь на велосипедах по пустыне, собираются, рассыпаются и опять собираются, где кому интересно. Где нет дорог, где нет светофоров, где нет полицейских, где происходит самоуправление по принципу «ты для всех и все для тебя». Где любой протянет тебе руку помощи, поможет в темноте найти туалет в пустыне, поделится водичкой, если она у тебя кончилась, даст тебе поесть, если ты голодный, а в твоём лагере еды уже нет. Именно поэтому Burning Man живет и разрастается во всех странах уже более тридцати лет.

Люди безумно устали от того, что наворотили ради бесконечного потребления. Им хочется душевной простоты. Многие ушли во внутреннее прибежище, и электронная музыка начала им помогать. Именно поэтому она сейчас так популярна. Именно поэтому диджеи уже сравниваются с музыкантами. Они популярны и представляют отдельную профессию в искусстве – кстати, очень скромную. Почему? Потому что, слушая все эти треки и сеты, мы чаще всего даже не знаем автора композиции. Мы просто получаем удовольствие. В этом есть что-то даже не демократическое, а абсолютно утопически-позитивное. Декаданс начала XXI века.

## 03



### Как найти себя?

Ребенок в момент перехода из утробы матери во внешний мир очень короткое время остается абсолютным представителем живой природы всего лишь с потенциальным присутствием человеческого сознания. Инстинктивно дитя начинает кричать, потому что ему страшно, а потом принимается сосать молоко. Но уже через некоторое время у него возникает условный, то есть выученный инстинкт. Он начинает кричать не только при голоде, но и при любом неудобстве, требуя помощи: когда у него заложен нос, когда болит живот, когда пеленки мокрые и т. д. Потом ребенок начинает расти, и возникает все больше условных инстинктов, одновременно просыпается сознание – и начинается что? Самообучение. Он учится ползать; он начинает сам соображать – чтобы начать ходить, нужно за что-то держаться; он понимает обратную связь: вот сюда палец сунул – неприятно, больше туда совать палец не будет. Он пытается общаться с родителями, возникает речь, потом идет в детский сад, потом идет в школу, потом или работает, или учится – и пошла социальная жизнь; заводит свою семью... И все это время его сознание незримо заполняет социум: семейные, национальные и религиозные традиции страны, в которой он вырос. Даже если его родители атеисты, все равно его менталитет будет очень сильно зависеть от того, живет он, к примеру, в христианской или мусульманской стране.

«Кто я есть?» – наконец задает себе человек вопрос в переломный период – около 30 лет. И ответить тут очень сложно, потому что ему кажется, что всё, что в его голове, – это и есть он. Но если проанализировать, оказывается, что его там очень мало, кроме генетической наследственности характера и здоровья. А остальное – это социум, который проникает в мозг каждую секунду, наращивая темпы с помощью информации и приложений в смартфоне. И когда человек понимает, что немножко устал, растерялся, потерял опору, выгорел, то у него возникает желание уйти в себя и найти себя. Это типичный вопрос, который мне задают тысячи раз: «Как найти себя?» Под ним фактически подразумевается: «Как найти себя в обществе?»

Ключ к ответу – в том, как найти себя вне общества, потому что это главная точка опоры. Как себя найти, отделив то, что ты выпитал с молоком матери? Социум, который диктует законы, стандарты поведения, что можно, а чего нельзя, что прилично, а что неприлично, который заставляет тебя стремиться к стабильности и быть похожим на других, самых богатых и лучших, и завидовать им, не понимая, что такое твоя собственная жизнь. Родители, как это ни странно, очень часто помогают социуму, потому что они тоже часть его. «Ты смотри, сын у соседей уже вон где, а ты все занимаешься непонятно чем, какой-то музыкант или какой-то поэт» и т. д. Ну что со всем этим делать?

Действительно, обычный человек на 70 % состоит из социума и только 30 % его сущности копошится как ребенок где-то глубоко в подсознании, и до нее надо добраться, что очень сложно. Нам не до этих усилий в повседневной суете. Но мы боремся, практикуем медитации. Медитация закончилась, вы отдохнули от общества, но ответ не поступил. Кто вы есть? Что вы собой представляете?

Мой ответ следующий. Может быть, он очень субъективный, но на самом деле человек огромен по сравнению с общественным багажом в голове. И если поработать над собой, то окажется, что можно слегка освободиться и хотя бы 50:50 состоять из социума и из своего «я». Что же такое свое «я»? Многие буддисты-философы называют это высшим проявлением «я», и каждый интерпретирует это понятие по-своему.

Я считаю, что высшее проявление «я» – это высшая нравственность и мораль человечности. В социуме есть судебная система, есть уголовные, административные и другие кодексы. Даже в самом либеральном обществе существуют правила поведения. Если вы их выполняете, то вы законопослушный гражданин. Больше социум вас не тревожит. Но если вы, например, на работе специально подставили конкурента, его уволили, а вы заняли его место – никто не посчитает это криминальным поступком и за это вы не будете наказаны. Наоборот, бизнес-сообщество вам заплодирует: вы настоящий волк, умеете делать карьеру. В этом случае ваше высшее «я» не работает. Вы поступаете, как требует рынок в борьбе за конкурентоспособность и достижение своей цели. Но как только вы понимаете, что у вас есть личный критерий человечности, за рамки которого вы никогда не выйдете, иначе потеряете себя истинного, – вы обрели опору в самом себе. Вот тогда возникает ощущение собственной личности.

Это очень тонкая материя. Обрисовать и формализовать ее невозможно, научиться этому тоже невозможно, это потребность в самоидентификации себя человеком в действиях в каждый момент. И тут социум отстывает, мозг начинает работать с вами более аккуратно, а подсознание начинает подталкивать вас и помогать находить самые неординарные решения в самых сложных ситуациях без вреда для других. Почему? Потому что им руководит ваше высшее «я», а высшее «я» – это не только вы сами, это вся история ваших предков, всех ошибок и всех их достижений. Та мораль, которая вам дана, с одной стороны, как обыкновенному человеку, а с другой – как человеку, который докопался, наконец, до своей внутренней нравственности.

Может быть, звучит очень поучительно, очень занудливо, и так не хочется этим заниматься. Но я так живу – и получается быть в счастье с собой, что круто в современном мире. Иногда даже отказываясь от карьеры и денег, я сохраняю свое «я», а оно уже наполняет меня энергией. Коллективное живет своей жизнью. В этой жизни индивидуальность человека трансформируется и проходит свой путь. Укрепляйте ее, и тогда ваша жизнь не рассыплется на тысячи осколков. Поиск высшего «я» сделает вас устойчивым при любых обстоятельствах. Вы встанете над хаосом.

## 04



### Прагматическая иллюзия

Все более популярно мнение, что внешний мир – это иллюзия. Мы видим его настолько субъективно, что если нам поменять глаза, устройство ушей и т. д., то мир окажется совсем другим. Многие любители ментальных путешествий пытаются заглянуть в подсознание – в мир, который они считают реальным. Человек стремится отделаться от иллюзий и заглянуть хотя бы одним глазком в иллюзию намного круче – это первый тип людей. Эта группа, уходя в более тонкие слои подсознания, начинает верить в знаки, считая, что с ними говорит объективная Вселенная. На самом деле они говорят с собой. Вот такой перевертыш.

А есть второй тип людей, которые могут даже много путешествовать, но для них мир – вид из маленького или большого окошка в избе. И они не задумываются, что внешний мир – иллюзия, не пытаются найти что-то другое. Они считают: то, что они знают, и то, что является их опытом, и является реальным миром. Чаще они очень скучные.

Сейчас на меня все набросятся: «Как так вообще? То есть практичный, прагматичный человек – он весь в проблемах, потому что видит мир таким, какой он есть?» Я говорю лишь о том, как он видит мир – через окошко своего домика. Знания, полученные опытным путем, он превращает в истину.

Вот пример из недавнего прошлого. Я знаю одного человека; например, его спрашивали: «А нужно сдавать ПЦР для посещения такой-то страны?» – и он категорично отвечал: «Нет!» «А вот все-таки какое количество антител требуется, чтобы не нужно было делать прививку?» – «Антитела не работают! Никакие!» – «Ты уверен?» – «Да, я знаю!» На самом деле, когда начинаешь копать, оказывается, что такой человек ничего не знает, он просто где-то что-то случайно поймал в Сети.

Ребята! Когда свой субъективный опыт выдаешь за объективную реальность, можно вляпаться по полной программе. Ты должен сто раз себя спросить: «Ты уверен в этом?» – потому что интернета недостаточно, надо проверить по другим каналам, и тогда ты себя и других обезопасишь. Просто на всякий случай. То есть в чем проблема? Не надо так надеяться на внешний мир, потому что все, что он выдает, – это не руководство к вашей жизни. К нему нужно относиться более или менее критично: спокойно пытаться самостоятельно анализировать факты, стараясь увидеть больше, чем подсовывает иллюзия.

Третий тип человека стремится расширить пространство для принятия решений и, кстати, в практической жизни очень аккуратен, в ловушку авторитетов и сплетен не попадает. Всякие мелочи он сто раз проверит, прежде чем категорично сказать «да» или «нет», в то время как вторая группа полностью доверяет инфоиллюзии, считая ее объективным фактом.

Именно поэтому главный вывод следующий: чем шире ты смотришь на мир и пытаешься разобраться, насколько он субъективен или объективен (то есть начинаешь чиллософствовать), тем более объективное отношение сформируется к своим знаниям. Ты не доверяешь информации полностью, понимаешь, что она не всегда корректна, и поэтому лучше провести сравнительный анализ, прежде чем категорично принимать решения или давать кому-то советы. Чем шире и критичнее смотрим на иллюзию – тем тверже стоим на земле.

## 05



### Секс. Возраст. Мудрость

Михаил Жванецкий в очередной раз выдал шедевр, сказав: «Мудрость приходит с возрастом. Но иногда возраст приходит один». Это, пожалуй, самое мудрое высказывание о мудрости, абсолютно совпадающее с моей бытовой жизненной философией. Действительно, является ли мудрость функцией возраста? Общепринятое мнение – да. Я настаиваю на том, что нет. Можно быть мудрым и в двадцать лет, и в четырнадцать, и можно быть абсолютно не мудрым, когда «возраст пришел один», – и в сорок пять, и в пятьдесят, и в шестьдесят, и в семьдесят.

Начать можно и нужно с определения мудрости. Словарь Ожегова говорит: это глубокий ум, опирающийся на жизненный опыт. Вот откуда пошла связка с возрастом! Но времена меняются. Индивидуум все больше желает оторваться от общества, при этом в первую очередь оставаясь в мире с собой. Я считаю, что мудрость – это способность самостоятельно анализировать свои ощущения на жизненном пути, делать выводы, корректировать путь и продолжать его более уверенно. Причем это осмысление должно происходить не в момент ощущений (иначе мы превратимся в диких зануд), а после.

Например, вы в полном восторге от своего партнера в сексе. Но если вы человек рефлексирующий, то есть умеете анализировать свои ощущения, то потом (может быть, через сутки, а может, через пять-шесть часов сна) попробуете проанализировать, почему получили такое удовольствие, что такого сделал партнер и в какой момент вы поймали абсолютный кайф, который не ловили раньше. И далее – каким образом надо такие ситуации стимулировать, чтобы это состояние не терять в будущем?

## **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.