

*Д. А. Горская*  
*D. Gorskaya*  
*г. Челябинск, ЧГИК*  
*Chelyabinsk, CSIK*

## ТИПИЧНЫЙ ПОРТРЕТ ДАУНШИФТЕРА A TYPICAL PORTRAIT OF THE DOWNSHIFTER

**Аннотация:** В статье рассказывается о новом явлении современной культуры – дауншифтинге. На основании анализа историй реальных дауншифтеров мы составили некий собирательный портрет типичного представителя данного явления. Истории дауншифтеров взяты из книги С. Макеевой «Дауншифтинг. Или как работать в удовольствие, не зависеть от пробок и заниматься тем, чем хочется», а также из интернет-дневников.

**Ключевые слова:** дауншифтинг; типичный портрет; феномен; анализ.

**Abstract:** The article describes the phenomenon of modern culture – downshifting. Based on the analysis of the stories of real downshifters, we compiled a collective portrait of a typical representative of this phenomenon. The history of downshifters are taken from the book S. Makeeva «Downshifting. Or how to work in a fun, not to depend on traffic jams and to do what you want», and also from online diaries.

**Keywords:** downshifting; a typical portrait; phenomenon; analysis; history.

В современном мире, где общество находится в «бесконечной гонке» за материальными ценностями, трудно представить человека, который отказался от всего ради себя или близких. Феномен дауншифтинга – это «новый вектор» развития человека, теснейшим образом связанный с отказом от ценностей общества потребления и признанием приоритета личной свободы, семьи, удовольствия от жизни.

Под дауншифтингом мы понимаем переход с высокооплачиваемой, но связанной с чрезмерным стрессом, нагрузками и отнимающей все свободное время работы на более спокойную, хотя и низкооплачиваемую по сравнению с прежней [1], а также движение, связанное с отказом от ценностей общества потребления и признанием приоритета личной свободы, семьи, удовольствия от жизни.

Образ дауншифтера довольно трудно описать конкретно, но всё же можно составить некий собирательный портрет. Для этого мы проанализировали 22 истории реальных дауншифтеров. Книга С. Макеевой «Дауншифтинг, или как работать в удовольствие, не зависеть от пробок и заниматься тем, чем хочется» даёт огромный материал для анализа. В этой книге собраны истории людей, отказавшихся от типичных представлений об успехе: «Герои – бывшие офисные работники, представители творческих профессий и просто жители безумных мегаполисов – нашли ответ на этот вопрос. Они решили поменять свою жизнь в лучшую сторону. Перестали томиться в тесных и душных офисах, испытывать стресс

и решать конфликты, не имеющие отношения к их жизни. Они остановились и задумались о цене, которую платят за навязанный кем-то уровень жизни. Их называют дауншифтерами, но они не просто сбавили обороты. Оптимизировали свою жизнь и теперь наслаждаются ею» [2]. А также в данной работе представлены истории дауншифтеров, которые размещены в Интернете, на сайтах, посвящённых данному феномену в виде дневников-блогов.

Мы проанализировали истории десяти женщин и двенадцати мужчин. Истории анализировались по определенным параметрам: полу, возрасту, роду деятельности, финансовому статусу, образованию, семье, причинам дауншифтинга, типам дауншифтинга, последствиям дауншифтинга.

Чаще всего дауншифтерами становятся люди в возрасте от двадцати пяти до сорока лет, а если чуть конкретнее – в возрасте «кризиса ценностей» (30 – 40 лет). Действительно, многие дауншифтеры в возрасте «за 30» начинают задумываться не только о материальных ценностях, которые были наиболее важными в жизни, но и о духовных. На начало среднего возраста приходится так называемый «кризис середины жизни» – долговременное эмоциональное состояние, связанное с переоценкой своего опыта, когда многие из возможностей, о которых человек мечтал в детстве или юности, уже безвозвратно упущены. Такие люди обладают огромной волей, ведь прекратить «бесконечную гонку» за материальными ценностями могут лишь те, кто знает «вкус успеха» и цену, которую за все приходится платить. Возраст «кризиса ценностей» позволяет переосмыслить принятую в социуме позицию, что получать удовольствие от жизни можно лишь с количеством материальных благ, которые может позволить себе человек. Типичный дауншифтер стремится обеспечить для себя самые необходимые потребности, а престиж, огромный достаток и оценка общества перестают иметь значение.

Проанализировав истории дауншифтеров, мы фиксируем, что у многих из них нет детей, поэтому они осуществляют смену жизненного сценария для себя. Есть примеры и обратные: семейный человек становится дауншифтером, потому что у него не хватает времени и сил на собственную семью и детей.

Если говорить о профессиональной «платформе» дауншифтинга, то типичный дауншифтер занимал высокую должность и имел определенное место в обществе. У него, как правило, ненормированный рабочий день, он решает споры и конфликты, всегда находится в состоянии стресса и в условиях бесконечной конкуренции. Дауншифтер обычно «бросает» прежнюю деятельность и занимается чем-то новым на «своих условиях». Но существуют дауншифтеры, которые не меняют сферу деятельности. Люди творческих профессий или специалисты IT-сферы продолжают свои привычные занятия, иногда переходя на новый виток развития, а порой – даже делая успехи в своем деле.

Существует несколько основных причин дауншифтинга:

- 1) психологическая – снижение или полное преодоление стресса;
- 2) бытовая – преодоление гонки потребления;
- 3) профессиональная – стремление к самореализации в другой деятельности;

4) духовно-созидательная – желание уделять больше времени семье, заниматься саморазвитием;

5) идеологическая – эта причина относится к категории «ищущих» дауншифтеров. Такие люди ищут смысл жизни, стремятся к гармонии и познанию самого себя;

6) экологическая – бережное отношение к здоровью, стремление к снижению стрессов, потребление качественных продуктов, уход в экопоселения от всех благ городской цивилизации.

Для типичного дауншифтера наиболее востребованными представляются такие причины, как психологическая, идеологическая и бытовая, а также совмещение двух или трех причин. Человек каждый день испытывает стрессы по различным причинам, но главным местом является работа. Это бесконечная гонка за прибылью и стрессами. Возможность уменьшить «выгорание» на работе – сокращение рабочих часов или переход на фриланс. Рациональное использование ресурсов также позволяет сконцентрировать внимание на главных ценностях и перестать гнаться за материальным достатком.

Дауншифтинг бывает нескольких типов:

- 1) добровольный (осознанный) и вынужденный дауншифтинг;
- 2) запланированный и стихийный дауншифтинг;
- 3) временный и постоянный дауншифтинг.

Типичный дауншифтер выбирает добровольный, чаще всего запланированный и постоянный типы. Они подразумевают долговременный (или пожизненный), запланированный отказ от прежнего образа жизни. Истории дауншифтеров подтверждают, что многие люди занимаются не тем, чем им хотелось заниматься в действительности. Со временем всё это приводит к стрессам и спаду жизненных сил. Можно сказать, что «жизнь на воле» придаёт таким людям персональную свободу, где ощущается полный контроль над своей собственной судьбой. Постоянный дауншифтинг выбирают «классические дауншифтеры» – это люди, достигшие определенного социального положения. Обычно это собственники бизнеса или топ-менеджеры, которые решили сменить свои приоритеты, живут в основном за счёт сдачи квартиры, процентов от бизнеса.

Портрет типичного дауншифтера можно описать так: мужчина, но также может быть и женщина в возрасте 30 – 40 лет, без семьи и детей, с высшим образованием, занимал(а) высокооплачиваемую и ответственную должность. Дауншифтер – это сильная личность, которая обладает такими внутренними качествами, как целеустремленность, независимость и самоуверенность. Большинство людей живут по стандартному сценарию и не задумываются о том, что настоящие цели, мечты, желания «остаются за кадром». Дауншифтеры переступают страх – они отказываются от привычного образа жизни.

### **Библиографический список**

1. Дрейк, Дж. Дауншифтинг / Дж. Дрейк. – М. : Добрая книга, 2007.
2. Макеева, С. Дауншифтинг, или как работать в удовольствие, не зависеть от пробок и заниматься тем, чем хочется / С. Макеева. – М. : ЭКСМО, 2011. – 256 с.