



*Лучше быть первым в деревне, чем вторым в сенате.*

*Гай Юлий Цезарь*

*Мы сделали это сообщество для того, чтобы люди могли находить интересную информацию о разных способах изменения своей жизни. Мы не цепляемся к слову «дауншифтинг», для нас важна суть, а не спор о терминах. Мы рады всем, кто хочет вырваться из рутины, навязанной миром потребления, и заняться чем-то лично важным.*

*Сообщество дауншифтеров России*

# «ЭПИДЕМИЯ» ДАУНШИФТИНГА

## ЖИЗНЬ НА ПОНИЖЕННОЙ ПЕРЕДАЧЕ

Дауншифтинг (англ. *downshifting* — движение вниз) — переключение автомобиля на более низкую передачу, а также замедление или ослабление какого-либо процесса.

Дауншифтинг — модный термин, обозначающий философию «жизни ради себя», «отказа от чужих целей».

Считается, что термин «дауншифтинг» был впервые использован в печати американской журналисткой Сарой Бен Бреатна в статье «Жизнь на пониженной передаче: дауншифтинг и новый взгляд на успех в 90-е», опубликованной в газете «Вашингтон Пост» за 31 декабря 1991 г.

В то же время дауншифтинг можно смело считать новым названием давно известного явления. Классическим дауншифтером был римский император Диоклетиан, удалившийся в деревню для выращивания капусты. На все попытки уговорить его вернуться к власти Диоклетиан отвечал отказом, приговаривая: «Если бы вы видели, какую капусту я вырастил, вы бы не просили об этом». К «историческим» дауншифтерам можно отнести также Сиддхартху Гаутаму, покинувшего свой дворец, Диогена с его бочкой. Во времена Льва Николаевича Толстого это явление называлось «опрошение» и подразумевало отказ от большинства благ цивилизации по этическим, религиозным или экологическим причинам.

## «В ДЕРЕВНЮ, К ТЕТКЕ, В ГЛУШЬ, В САРАТОВ!»

Современный дауншифтинг обладает специфическими чертами. К примеру, в Великобритании он имеет экологическую подоплеку (выращивание и употребление органических продуктов, ответственное отношение к мусору и его вторичной переработке, экономия энергии и т.д.), в то время как в Австралии «фокус» смещен в сторону смены жилья и места проживания. В свою очередь, в России дауншифтинг чаще всего воспринимают как переселение в развивающуюся страну (Гоа, Таиланд). При этом источником средств к существованию в большинстве случаев является сдача собственного жилья в аренду.

Дауншифтинг — игра на понижение, отказ от навязанных социумом ценностей, возврат к себе, к своим желаниям.

К первой категории дауншифтеров принадлежат люди, бросившие престижную работу и благоустроенное жилье, не особо задумывающиеся над будущим своих детей. Для представителей другой категории дауншифтеров характерно ответственное отношение к окружающим. Они начинают новую жизнь, оставив семье квартиру, машину, дав хорошее образование детям. Некоторые психологи считают дауншифтинг «барской болезнью» и делом высокоразвитых людей.

Среди положительных моментов дауншифтинга — укрепление здоровья, возможность избежать стрессов и депрессии, здоровое питание, раскрытие творческих начал, самореализация. К минусам можно отнести потерю существенной части дохода, снижение уровня комфорта, конфликты с родственниками и друзьями, которые негативно воспринимают решение «бросить все», отказ от современной медицины.

## ЗАМЫКАЯ КРУГ

Дауншифтеры не стремятся менять мир — они просто не хотят играть по его правилам. Основными причинами изменения жизни эти люди называют нехватку времени на свою семью, желание вести более здоровый образ жизни и поиск баланса между личной жизнью и работой. Но, как показали проведенные социологические исследования, не все дауншифтеры в последующем довольны своим выбором. Только 34% полностью удовлетворены жизнью, 38% сожалеют об уменьшении доходов, 17% назвали себя счастливыми, но испытывают нехватку денег, а остальные и вовсе несчастливы. Но, как говорится, лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и пожалеть... Нередки случаи, когда отдохнувший дауншифтер, сполна насладившись своим «переключением», возвращается к прежней цивилизованной жизни. При этом в будущем направление его деятельности может кардинально измениться. Это свидетельствует о том, что глубинный смысл дауншифтинга заключается не в «барстве» и туннельности, а в том, чтобы «сделать паузу», переосмыслить жизненные ценности, вновь обрести себя и найти свой истинный путь.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук