

# УХОД ЗА СОБОЙ

## КРИЗИС — ПЛОДОТВОРНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПОЯВЛЕНИЯ ДАУНШИФТЕРОВ, ОСТАВЛЯЮЩИХ КАРЬЕРУ И БИЗНЕС РАДИ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ. НО ОТЪЕЗД ЗА ТЫСЯЧИ КИЛОМЕТРОВ ИЛИ РАДИКАЛЬНАЯ СМЕНА СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВСЕ НЕ ГАРАНТИРУЮТ ПОКОЯ.

ВЛАДА ГАСНИКОВА

Вполне может быть, что дауншифтинг в ближайшее время начнет набирать обороты: после кризиса 2008 года эта тема приобрела особую популярность среди «белых воротничков» крупных городов России. «Возможно, потому что в „тучные“ годы сформировался средний класс, была накоплена „подушка“ безопасности в виде финансовых сбережений или недвижимости для сдачи в аренду. Также стала снижаться ценность вертикальной карьеры и офисного трудоголизма, возросла потребность в балансе личной жизни и работы», — поясняет директор петербургского представительства HeadHunter Юлия Сахарова.

Правда, партнер кадрового агентства Cornerstone Виктория Филиппова замечает, что понятие дауншифтинга претерпело в общественном сознании серьезные трансформации. По ее словам, после кризиса 2008 года появилась прослойка дауншифтеров поневоле, уволенных или оставшихся без дела из-за проблем собственного бизнеса. «Сейчас, несмотря на серьезные трудности в экономике и на рынке труда, я вижу стойкость соискателей, воспринимающих кризис как сложный период. Дауншифтинг 2015 года — это сознательный выбор уверенных в себе людей, это не безделье, а новые возможности», — считает госпожа Филиппова.

Дауншифтинг зачастую предполагает смену работы на менее статусную, сознательный шаг к понижению в должности, отказ от карьерных амбиций. Выглядеть это может как смена специальности в рамках одной отрасли (например, был главным инженером на производстве, стал сварщиком), так и кардинальное изменение профессии (например, был менеджером, стал фермером) или формата работы (смена работы по найму на фриланс), или вовсе смена деятельности: был большим начальником — уехал жить на острова в бунгало. Психолог Анна Девятка добавляет, что для женщин такой сменой сферы самореализации и стиля жизни может стать материнство.

Причин для дауншифтинга может быть множество: профессиональное выгорание, осознание бессмысленности трудоголизма, потребность в развитии других сфер своей жизни (семья, воспитание детей, желание созидать, уметь делать что-то своими руками, потребность в паузе, осмыслении целей), долгий поиск новой работы после увольнения с предыдущего места или сокращения. Бывает, дауншифтинг обусловлен накопившимися проблемами со здоровьем, когда необходимо значительное и длительное снижение нагрузки.

Экзистенциальный аналитик Елена Троценко основной причиной ухода с высококооплачиваемой должности или из бизнеса называет выгорание как следствие неудовлетворенности своей жизнью. «С точки зрения экзистенциального анализа и логотерапии, это нарушение фундаментальных мотиваций „нравится жить“ и



ЕВГЕНИЙ ТАВЛЕНКО  
ДАУНШИФТИНГ ПЕРЕСТАЛ, НЕ В ПРИМЕР ПРОШЛЫМ КРИЗИСАМ, АССОЦИИРОВАТЬСЯ С УХОДОМ ОТ РЕАЛЬНОСТИ — ЧАЩЕ ЭТО СПОСОБ ДАТЬ СЕБЕ НЕКОТОРЫЙ ОТДЫХ И ПОСМОТРЕТЬ НА СИТУАЦИЮ СВЕЖИМ ВЗГЛЯДОМ

„быть самим собой“, по отдельности или вместе. Решение об уходе чаще принимается спонтанно, однако это зависит от характера и темперамента человека. Иногда человек постепенно приходит к пониманию, что он проживает не свою жизнь, что все вокруг происходящее не соответствует его личности», — говорит госпожа Троценко.

Гештальт-терапевт Эка Кадагидзе замечает, что отказ от постов и успешного бизнеса часто совпадает с возрастным кризисом. «Предыдущие смыслы реализовались или утратились, а новых еще нет. Часто именно на этом кризисном этапе принимается решение о дауншифтинге, и здесь возможны два варианта. Дауншифтинг от двух месяцев до двух лет — это период выработки новых смыслов, после чего следует возвращение в привычную среду и социум. Либо в самой смене среды и социума находят новые смыслы», — говорит госпожа Кадагидзе. Оба варианта специалист относит к здоровым процессам.

Вынашиваются такие решения от двух до 12 месяцев. Однако спонтанное принятое решение о кардинальной смене своей жизни может обернуться депрессией и хандрой, когда заканчивается энтузиазм обновления. Такие случаи требуют работы профессионалов из области психологии.

**ОТ СЕБЯ НЕ УБЕЖИШЬ** Конечно, дауншифтерское решение человека с успешной карьерой вызывает сильные эмоции у его окружения. «Если ценности у супругов схожие, и они оба больше склонны избегать нагрузки и ответственности, то, ско-

рее всего, решение о радикальных переменах одного из них будет поддержано партнером. Если же ценности значительно отличаются, в некоторых случаях ситуация может дойти до развода», — говорит основатель HR-компании Smart Personal Мария Пономаренко.

Не стоит ждать восторга от близких, которые материально зависят от будущего дауншифтера, если тот поставит их перед фактом и скажет, что он уходит с хорошей работы в никуда или на меньшую зарплату. «Ни одному взрослому человеку не стоит рассчитывать на понимание при отклонении от стандартного маршрута в социуме. Если вам важно, чтобы вам рукоплескали друзья или хвалили близкие люди, то дауншифтинг точно не для вас», — уверен руководитель психологического проекта «Иерархия.ru» Юрий Сысоев.

Рассчитывать на переезд или решительную смену сферы деятельности как на решение всех сложных вопросов нельзя. Психотерапевт Анна Анисимова подчеркивает: человек привозит к новому месту жительства самого себя. «А нерешенные внутренние проблемы только обостряются в новой культуре и новом окружении, вне системы. Поэтому логичнее было бы просто взять отпуск и поехать в длительное путешествие, прислушаться к себе и своим подлинным потребностям», — говорит она.

«Не дауншифтинг разрешает конфликты внутри нас, а мы сами, и не важно где. Важно, довольны ли мы тем, кто и что нас окружает и как мы с этим взаимодействуем», — считает директор филиала «Дети Арбата» образовательного центра Lanchman School Надежда Столярова.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ПОДХОД** Банковский кредитный аналитик с зарплатой 150 тыс. рублей в месяц Анастасия Лешукова уволилась в 2012 году. «В начале лета в банке начались сокращения и беспокойные перешепывания в коллективе на эту тему. А я вдруг осознала, что вовсе не боюсь, а, наоборот, в восторге от мысли, что меня могли бы сократить. Да еще и зарплату за два месяца вперед выплатить. Я много размышляла о будущем и тогда поняла, что во всех моих мечтах я не работаю по найму в принципе и уж тем более в банке», — вспоминает госпожа Лешукова. Ее не сократили, но девушка подумала: «А что мне мешает самой со всем этим покончить?»

Почти два года ушло на то, чтобы найти свое дело: летом прошлого года вместе с мужем Анастасия Лешукова запустила психологический проект, помогающий профессионально состоявшимся женщинам найти счастье в личной жизни. Супруги проводят консультации и тренинги, в основном в онлайн-режиме. До этого было много всего, признается госпожа Лешукова: депрессии, смена шести проектов, ощущение, что свое дело должно принести не только деньги, но и иметь смысл.

С ноября 2014 года супруги Лешуковы живут на Шри-Ланке, завтракают папайей с бананами, плавают в океане, арендуют дом с террасой и садом вместо съемной московской однокомнатной квартиры. Суммарные расходы на жизнь, включая оплату дома, визу, эпизодический поход на аюрведический массаж, рестораны, покупку одежды, составляют \$900–1000 в месяц на двоих, то есть существенно меньше, чем тратила пара в Москве. Раз в три месяца, исходя из визовых требований, Анастасия Лешукова и ее супруг вылетают с острова, обходится это в \$320 на двоих.

Ева Кац ушла с телевидения после десяти лет работы с зарплатой 120 тыс. рублей в месяц. Девушка устроилась в компанию, занимавшуюся интернет-маркетингом на зарплату 35 тыс. рублей в месяц. Весь офис переехал на Бали, где Ева и познакомилась со своим супругом.

«Парадоксально, но вместо того, чтобы „постигать себя“ в неге и безделье, я осваивала новую профессию и выкладывалась на 200%. Итогом и бездельником стать не получилось. Мы с мужем стали работать отдельно как фрилансеры. С клиентами связывались через Skype и работали по московскому времени. Постепенно „сарафанное радио“ стало работать на нас, количество клиентов увеличивалось, нам пришлось брать помощников», — рассказывает Ева Кац. После короткого приезда в Москву супруги поняли, что формат живого общения с клиентами значительно продуктивнее общения в Skype — и вернулись в столицу, где открыли свое агентство интернет-продаж. «Так получилось, что попытка дауншифтинга привела меня в совершенно новую плоскость, которая гораздо инте-