

## Что такое дауншифтинг и апшифтинг?

Помните советский фильм «Три плюс два»? Для тех, кто не смотрел: там трое друзей мужчин каждое лето в отпуск отправлялись не просто на побережье моря, а в определённое место этого побережья и проводили там все свои отпускные деньки в почти полной отрешённости от цивилизации, а по прибытии «в мир» не стремились к росту на работе. Неотменной частью такого отдыха было отпускание бороды. Но не это главное.

Оказывается, стремление к такому времяпрепровождению имеет даже своё название – апшифтинг, а подобное отношение к работе зовётся дауншифтингом. Термины эти в России появились пару лет назад. Слова заморские и обывателю не совсем понятные. К этому добавляется и то, что понимание их у нас и «там» разное. Так что же это такое?

Дауншифтинг (downshifting) – это 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, а также отказ от предметов роскоши и карьерных перспектив в будущем.

Само понятие «карьера» в большинстве случаев связывают с постоянным движением вверх, с покорением новых рубежей, а также с профессиональным и должностным ростом. Но приверженцы дауншифтинга своим примером показывают, что, по карьерной лестнице можно не только подниматься, но и спускаться, причем абсолютно добровольно.

Движение современных «отказников» от их более успешной бизнес-жизни противопоставляется образу яппи – молодого, невероятно честолюбивого и амбициозного «белого воротничка», придерживающегося своеобразного мировоззрения. Работа и карьера, непременно с жесткой установкой на лидерство, для яппи кумир номер один, имидж и социальный статус – кумир номер два. Любой успешный карьерист-яппи является заложником собственного положения: его траты направлены на приобретение престижных вещей ради очередного карьерного рывка, и так может продолжаться до бесконечности.

Главный внешний признак дауншифтинга – отказ от карьеры в таком её виде – замкнутого круга бесконечного потребления, демонстрации своего высокого статуса,

## Что такое дауншифтинг и апшифтинг

Автор: admin

23.11.2011 10:08 - Обновлено 01.11.2014 09:46

---

уровня и стиля жизни, навязываемых обществом, ради иных жизненных ценностей, прежде всего семьи, хобби, психологического комфорта и заботы о собственном здоровье. По сути, дауншифтер – это человек, дошедший «до ручки» – нервного срыва, депрессии, которому уже не помогают успокаивающие нервы медикаменты. Не большие деньги и красивые машины делают его несчастным, а то, КАК он их добивается.

Слово «дауншифтинг» заимствовано из лексикона автомобилистов – так называется переключение коробки передач на меньшую скорость. Но как гласит поговорка: «Тише едешь – дальше будешь», т.е. при таком ритме достигнешь большего, нежели новая машина, яхта и замок, а именно – найдешь себя и гармонию с самим собой. В каком-то смысле дауншифтинг можно рассматривать как этап к апшифтингу – полному отказу от прошлой жизни. Но апшифтинг свойственен только «радикалам» в поиске себя.

Апшифтеры – это радикально настроенные дауншифтеры, предпочитающие вообще сойти с дистанции, занявшись совершенно иным видом деятельности и пожертвовав наработанным за долгие годы статусом и положением, в то время как большинству бывает достаточно спуститься вниз на одну-две ступеньки карьерной лестницы, уменьшив объем ответственности и должностных обязанностей. Существует вариант и временного дауншифтинга, с возможностью возобновления карьеры после тайм-аута.

Классический западный дауншифтинг (с понижением доходов) – это всегда революция в ответ на требования компании. Дауншифтер – корпоративный бунтарь, неожиданно подставляющий свою компанию (да и отрасль в целом). Таких не берут в космонавты, то есть в Procter&Gamble, Mars и прочие цитадели коммерческой стабильности. Самое интересное, что как раз такие компании и являются основными производителями дауншифтеров – корпоративная этика требует многого, давая взамен лишь деньги и статус, значащие для человека далеко не всё.

Вместе с солидными заработками, красивой жизнью и уважением окружающих нередко настигает целый букет заболеваний – результат «сгорания на работе». Дауншифтинг в таких условиях является, как правило, вынужденным, о нем задумываются, лишь когда вопрос встает ребром: или карьера, или здоровье. Чуть менее важным основанием для отступления является стремление минимизировать юридические риски – «меньше знаешь – лучше спишь» (меньше будет способов придраться к тебе у работников органов). Желание проводить больше времени с семьей и детьми или посвящать себя любимому делу тоже приводит людей к идее ограничить свои аппетиты на работе.

## Что такое дауншифтинг и апшифтинг

Автор: admin

23.11.2011 10:08 - Обновлено 01.11.2014 09:46

---

Следует помнить, что чем раньше человек начнет прислушиваться к себе, к своему внутреннему голосу – тем меньше вероятность, что ему придется от чего-то отказываться – «играть на понижение». В классическом понимании дауншифтинг — это всегда выбор между доходами и стрессами, с одной стороны, и душевным комфортом за меньшее вознаграждение, с другой. Так что выбор всегда за вами, а не за вашим руководителем и партнёрами.

**Автор - [Илья Мирошниченко](#)**

[Источник](#)