

<https://pro.rbc.ru/demo/617264409a7947187b8a9a6f>

**РБК Pro**

## **«На маяк»: почему дауншифтинг становится билетом в один конец**

Дауншифтинг россияне попробовали еще в позапрошлом десятилетии, тогда Юго-Восточную Азию и Индию накрыла первая волна русских дауншифтеров. Но сегодня мир изменился. Почему дауншифтинг — это билет в один конец, поясняет HeadHunter.



Фото: Pexels

Не очень новая, но весьма актуальная шутка: раньше на работе горели, сейчас выгорают. Белые воротнички — вплоть до топ-менеджмента и фаундеров — ищут и находят у себя симптомы хронической усталости, а иногда и клинической депрессии. А в социальных сетях между тем то и дело попадают «вакансии мечты»: смотритель маяка, сотрудник заповедника, «переворачиватель пингинов» на полярной станции.

Миллионам серьезных офисных людей по всему миру хочется все бросить и уехать куда-нибудь на «перезагрузку». Но, как показывают исследования, их часто не пускают семьи. И семьи эти, подчеркивают психологи, зачастую совершенно правы.

В девять вечера, когда голова уже раскалывается, а работы еще на пару часов минимум, удаленная от мегаполисов деревня или остров Бали, паломничество, ретрит или просто жизнь на таежной заимке выглядят просто мечтой. Многие это пробовали еще в позапрошлом десятилетии — волна русских дауншифтеров в Юго-Восточной Азии и Индии во многом изменила Панган, Гоа и некоторые другие райские местности. Разом избавиться и от «нервяка» на работе, и от холода и слякоти — ну чудесно же!

Конечно, чудесно: на тот момент экономика вполне «билась» — доллар по 30 руб., неплохие ставки аренды московских квартир и дешевая жизнь в Азии. И только старшее поколение и просто консерваторы ворчали: капризная молодежь, мол, пошла, климат им российский не нравится.

С тех пор баланс стал сводиться труднее — на одну сдачу в аренду даже московской квартиры чаще всего жить трудно. А через несколько лет, как узнали самые убежденные дауншифтеры, даже от маяка и пингинов наступает пресыщение, и хочется снова в бой (и зарабатывать, а не тратить накопленное). Но — вернуться оказывается намного труднее, чем уйти. И даже труднее, чем стиснуть зубы и продолжать без дауншифтинга.

«Основная причина массового выгорания белых воротничков в наши дни — информационная перегрузка, — поясняет психолог, эксперт в области структурного и системного мышления Ана Брук. — В нашей жизни теперь присутствуют колоссальные объемы информации, которых до этого никогда не было, колоссальная скорость поступления новых данных. Мозг — а точнее, нервная система в целом — перегружается, потому что человеческий когнитивный аппарат на это не рассчитан. Эволюционно мы умеем обращать внимание на ключевые моменты — скажем, быстро определить, есть ли в поле зрения тигр, который может на нас броситься. А вот к скоростной обработке нынешних объемов достаточно абстрактной информации мы не приспособлены».

Вторая причина выгорания, по словам психолога, — это потеря ощущения осмысленности работы, фрустрация. Если человек занят непроизводительной деятельностью — тем, что называется «перекладывание бумажек», пусть и в цифровой форме, — он будет исподволь ощущать, что работа его не имеет смысла. Не случайно выгорание куда реже случается у синих воротничков — они чаще и буквально видят результаты своего труда.

«Решение «бросить все и уехать на маяк», то есть резко изменить свою жизнь, — это вполне логичная и интуитивная стратегия бегства, — говорит Ана Брук. — Когда чего-то переели (в данном случае информации, общения, интеллектуальной деятельности), самое логичное — это уйти на другой полюс. На какое-то время это помогает, но основная проблема, то есть выгорание, остается нерешенной».

Обычно главной проблемой при возвращении дауншифтеров в боевой строй считают выпадение из обоймы — то есть потерю позиций в конкурентной игре, ослабление социальных связей. Но есть и еще один важный фактор риска: обычно после года-другого жесткого дауншифтинга человек теряет интеллектуальную форму.

«Человек за время, что он «перезагружался», отвыкает думать, и когда он возвращается, оказывается, что думать ему медленно и больно, — рассказывает Ана Брук. — Мозг, как и мускулатура, нуждается в тренировке, поэтому при импульсивной организации отдыха оказывается, что возвращается человек в худшей форме, чем уходил. Иногда это становится трагедией».

Конечно, родные и близкие, когда всячески отговаривают преуспевающего, но выгоревшего человека от резких шагов, прежде всего хотят спокойствия и стабильности для себя. Но получается, что и мудрость в этом удерживании тоже есть: дауншифтинг в той форме, как его хочется осуществить, обычно становится билетом «на пенсию», в один конец.

«Все послать — это автоматическая реакция нашей внутренней «зверушки», — поясняет Ана Брук. — Но этот интуитивный способ не оптимален. Куда лучше действовать несколько контринтуитивно, то есть работая, планировать отдых — если нужно, длительный и даже в форме временного ухода с работы. А на отдыхе уже начинать планировать рабочую активность, не отключаясь от повестки дня».

Именно это, по словам специалиста, стоит демонстрировать, возвращаясь в строй после периода отдыха, который может потребоваться каждому.

«Практика показывает, что после длительного перерыва в работе человек обычно не только теряет карьерные позиции, но и выпадает из рабочего контекста, — отмечает Елена Лондарь, HR-эксперт, консультант «Премии HR-бренд», руководитель проектов в социальных медиа hh.ru. — Теряется не только знание меняющихся реалий (например, даже за год могут весьма заметно отстать юристы и финансисты, поскольку нормативные акты и правила в этих отраслях обновляются особенно быстро), но и, например,

отраслевой сленг. Чтобы полноценно восстановиться, возвращающимся с дауншифтинга работникам требуется, как правило, несколько месяцев интенсивной работы: можно, например, усиленно читать все новости и вновь вышедшую литературу, посещать максимум отраслевых мероприятий».

Ощущения при этом будут далеки от комфортных, предупреждает эксперт. Как свидетельствуют те, кто успешно прошел этот путь, возвращаться в офисный режим, когда зависишь не только от себя и домашних дел, трудно; в этом смысле дауншифтинг сродни декретному отпуску. Искушение махнуть рукой и остаться на домашнем режиме — крайне велико.

«С этой точки зрения мне кажется более продуктивной идея профилактики, то есть не доводить до выгорания в принципе, — говорит Елена Лондарь. — Из опросов, которые я регулярно провожу на эту тему, можно вычленил три группы способов успешной борьбы с выгоранием: работа с телом, интеллектуальные и психологические, можно назвать их духовными, техники. Если говорить о теле, то мужчины здесь, безусловно, предпочитают спорт и классическую баню, а женщины — прогулки, фитнес и спа-процедуры самого разного вида. Духовные техники также широко варьируются — медитации, йога удачно работают для тех, кто этим занимается. Бывают и экзотические рецепты — такие как стояние на гвоздях, например».

По словам эксперта, для профилактики выгорания оказывается полезно структурировать свое время, выделяя в своем графике время на себя — «часы» и даже «дни тишины». Эти часы и дни, проведенные без гаджетов, наедине с собой и своими мыслями, лучше всего на природе, помогают восстановить эмоциональные и интеллектуальные ресурсы для более плодотворной работы без выгорания.

Но даже если выгорание с вами все-таки случилось, продуманность, сохранение контекста и связей, наличие планов — это лучшее, что может принести с собой отдохнувший, но не растерявший «мускулов» человек. И это совершенно логично: если нынешний офисный мир выжимает человека так же сильно, как большой спорт, нам пора учиться плавному набору оптимальной формы и плавному же отдыху. Иначе не помогут даже пингвины.

Дата публикации: 27.10.2021