

Downshift je složené slovo ze dvou anglických výrazů:

shift = přesunout (se), posunout (se) nebo změnit názor či přístup

down = dolů, pod

Výraz downshifting nemá přesný český překlad, ale znamená zpomalit, zvolnit, žít jednodušeji, nežít tak hekticky a přetížene. Život se cení více než peníze a majetek – což obvykle znamená vyměnit část příjmů za více času a omezit množství kupovaných věcí. Jde o to, převzít kontrolu nad vlastním životem a najít lepší rovnováhu mezi prací a žitím. Což pro různé lidi znamená různé věci. V té nejkrajnější podobě je downshifting často spojován s lidmi, kteří zcela odmítnou honbu za úspěchem a kariérou a zamíří na venkov třeba chovat prasata a slepice a usilovat o větší soběstačnost.

Například Jo Hampsonová, někdejší vrchní velitelka policie v anglickém Thames Valley, se vzdala 85 procent platu, opustila zaměstnání a koupila malý podnik na výrobu uzenin a čokolády v Cumbrii. Po několika letech práce u policie vystoupala na vrchol své profese: „Byla to úžasná práce a velmi dobře placená – měla jsem obrovský rozpočet a řídila 500 lidí z pěti policejních stanic.“ Potíž byla v tom, že to začínalo zabírat všechnen její čas. Odcházela z domu v sedm ráno a vracela se večer po deváté. Nezbyval čas na přátele, rodinu ani na utrácení vydělaných peněz. Několik dní před dovolenou musela nadpracovávat do půlnoci a po návratu z dovolené trvalo tři týdny, než zpracovala nastřádané úkoly. „Přisahal jsem si, už žádnou dovolenou,“ říká Jo. „Život je od toho, aby se žil, a já jsem ho doopravdy nežila.“ Kvalita jejího nynějšího života v Cumbrii je, jak říká, fantastická: „Nejsem ve stresu; žiji v úžasně přestavěné stodole na vysočině. Každý den se procházím po polích, bez ohledu na počasí, a říkám si, jaké mám štěstí.“

Ústřední myšlenkou downshiftingu je méně nakupovat, což nesmíte vnímat jako nedostatek, musíte to přijmout. Neříkat si „nemůžu si to dovolit“, ale „tohle nepotřebuji“. Jsou různé způsoby získávání věcí – můžete vyměňovat, vypůjčit si. Používat věci, dokud to jde. Staré věci sice nejsou podle poslední módy, ale fungují.

Právě menší spotřeba sblízuje downshifting se zeleným hnutím. Podobně smýšlející hnutí Slow Movement (Pomalé hnutí) má motto „pomaleji a zeleněji“. Tyto dvě složky jsou neodlučitelně spjaté, přesto si častí lidé neuvědomují, jak je zpomalení ekologické. Zpomalením se přestanete stále za něčím honit, naučíte se žít s méně věcmi a být vynalézavější. Downshifting se jinak nazývá též „dobrovolná jednoduchost“ nebo „prostý život“.

Ve výsledku je downshifting protikladem běžné masové konzumní společnosti. Odmítá myšlenku, že ke štěstí je třeba získávat, shromažďovat, toužit po výrobcích, jako jsou nejnovější telefony, kabelky, co „musíte mít“, nebo druhý domov v zahraničí – bez ohledu na stále vyšší dluhy na kreditních kartách. Často se přitom jedná o věci, které ve skutečnosti nepotřebujeme. Například výzkum společnosti Churchill Home Insurance ukázal, že 86 procent britských žen někdy nakoupilo oblečení, které jim od té doby stále leží ve skříni.

K tomu, aby se downshifting skutečně stal součástí hlavního proudu, vede ještě dlouhá cesta. Někteří lidé se ale domnívají, že pokud máme přežít a prospívat jako druh, je možná downshifting součástí evoluce – našeho přechodu od Homo sapiens k Homo sustinabilis.