

ЮЛИЯ РЯБИКИНА

КАРЬЕРНАЯ ТРАВМА



КАК СОБРАТЬ СЕБЯ ЗАНОВО И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ
ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ, ПРЕДАТЕЛЬСТВА
ИЛИ ВЫГОРАНИЯ

Юлия Рябикина

**Карьерная травма Как
собрать себя заново и жить
дальше после увольнения,
предательства или выгорания**

«Автор»

2026

Рябикина Ю.

Карьерная травма Как собрать себя заново и жить дальше после увольнения, предательства или выгорания / Ю. Рябикина — «Автор», 2026

Внезапное увольнение, крах бизнес-проекта, профессиональное предательство, унижение и выгорание ранят особенно сильно, когда мир вокруг нестабилен. Это ощущается как предательство самой жизни, как крушение последней опоры. Эта книга — не просто инструкция по восстановлению карьеры или сборник психологических практик. Она бросает вызов культуре, которая заставляет нас быть «продуктивными» и «успешными» любой ценой, забывая о наших базовых потребностях в безопасности, принятии и уважении. Книга даёт возможность остановиться и признать: да, мне сейчас больно, и это нормально, несмотря на все внешние обстоятельства. Психолог Юлия Рябикина, автор книги, поддержит вас на этом пути и поможет не только собрать себя заново, но и найти силы жить дальше.

© Рябикина Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему эта книга так важна именно сейчас	5
Почему «просто взять себя в руки» больше не работает	7

Юлия Рябикина

Карьерная травма Как собрать себя заново и жить дальше после увольнения, предательства или выгорания

Почему эта книга так важна именно сейчас

Мы живём в эпоху, когда глобальная нестабильность накладывается на личные кризисы, создавая сплав тревоги и неопределённости, который трудно выдержать. Новостной фон перенасыщен событиями, каждое из которых способно вызвать острую реакцию — страх, бессилие или глухую усталость. В этом потоке мы постепенно перестаём различать, где заканчивается «общая» тревога за происходящее в стране и мире и начинается наша собственная, глубоко личная боль.

В такой реальности наша психика вынуждена работать на пределе своих возможностей. Всё чаще возникает хроническое ощущение «натянутой струны», когда кажется, что ещё одно усилие — и она лопнет. Сон становится чутким и тревожным, фоновое раздражение превращается в привычку, а иногда, наоборот, наступает эмоциональное онемение, когда хочется просто ничего не чувствовать. Старые, казалось бы, зажившие травмы обостряются и напоминают о себе, а новые впитываются незаметно, как влага в сухую землю, оседая в теле в виде зажимов, блокируя способность радоваться простым вещам и видеть перспективу.

Всё это — не «просто стресс», с которым можно справиться, выпив успокоительное или взяв выходной. Это сигнал о том, что наша нервная система находится в состоянии перенапряжения, близком к срыву.

Нестабильная внешняя ситуация, кризис за кризисом в стране и в мире истощают человека на самом глубинном уровне. Чем истощённее организм, тем он уязвимее к различным факторам, в том числе и к травме. Когда внутренние ресурсы на исходе, даже небольшой удар может оказаться разрушительным. А удар в виде увольнения, обесценивания или предательства на работе в такой ситуации становится не просто неприятностью, а настоящей катастрофой.

Именно в этом контексте карьерная травма перестаёт быть редким исключением или участью «неудачников». Она становится почти неизбежным следствием нашей эпохи. Когда вокруг нас мир шаток, а привычные опоры исчезают одна за другой, единственное, за что мы пытаемся уцепиться, — это наша профессиональная идентичность. Мы внушаем себе: «Если я не могу быть уверен в завтрашнем дне, то я хотя бы должен быть хорошим специалистом, востребованным и компетентным». И когда этот последний, казавшийся незыблемым якорь срывается — происходит увольнение, случается обесценивание или наступает выгорание, — падение становится особенно глубоким. Боль от профессионального предательства, наложенная на фоновую тревогу всеобщей нестабильности, переживается как предательство самой жизни, как крушение последней опоры.

Эта книга — не просто руководство по восстановлению карьеры или набор психологических техник. В каком-то смысле она представляет собой сопротивление — сопротивление культуре, которая требует от нас быть «продуктивными» и «успешными» любой ценой, игнорируя наши базовые человеческие потребности в безопасности, признании и уважении. Эта книга даёт внутреннее разрешение остановиться, перестать бежать и признать: да, мне сейчас больно, и я имею право на это чувство, несмотря на все внешние обстоятельства.

Почему «просто взять себя в руки» больше не работает

Вы открыли эту книгу, и, скорее всего, вам сейчас больно, тревожно или просто пусто внутри. Возможно, все эти чувства смешались в такой коктейль, что единственное желание — залезть под одеяло и не вылезать оттуда до лучших времён, которые, кажется, никогда не наступят.

Я знаю это состояние, потому что пережила его сама и сотни раз видела в глазах людей, которые приходили ко мне на консультацию. Это умные и успешные по социальным меркам люди. Они сидели передо мной и говорили почти шёпотом, словно признавались в чём-то постыдном:

«Я не могу открыть сайт поиска работы. Меня тошнит, когда я вижу вакансии».

«Я просыпаюсь в три ночи и прокручиваю в голове тот разговор с руководителем. Уже полгода прошло, а эти картинки до сих пор стоят перед глазами».

«Меня уволили, и я понимаю, что это просто работа, но внутри такое чувство, будто у меня отняли часть меня. И я не знаю, кто я теперь».

Если вы узнаете себя хотя бы в одной из этих фраз, добро пожаловать. Вы не одиноки — многие люди сейчас сталкиваются с этим. Вы пережили то, что называют **карьерной травмой**, и эта книга создана специально для вас.