

БЕСТИАРИЙ:

фантастические твари
внутри нас

Полевой определитель
и руководство по алхимии души

Ольга Шут & Логос (Gemini)
2025

Ольга Шут

Бестиарий

<https://litres.ru/74459877>

SelfPub; 2026

Аннотация

За фасадом социальных ролей каждого из нас скрывается целый «зоопарк» подсознания: капризный Тиран, избегающий Призрак, застрявшая в иллюзиях Принцесса в Башне или уставшая Амазонка. Пытаться «убить» эти теневые части бессмысленно — в них спрятана ваша истинная сила.

Эта книга — путеводитель по алхимии души (Opus Magnum). Опираясь на архетипы, она проводит читателя через три стадии трансформации:

Nigredo: встреча с Тенью и осознание своих травм.

Albedo: очищение от иллюзий и выход из деструктивных сценариев.

Rubedo: интеграция зрелых архетипов (Король, Воин, Жрица, Любовник и др.) и рождение внутренней целостности.

Научитесь быть мудрым Смотрителем своего внутреннего мира: перестаньте воевать со зверем внутри и превратите душевный свинец в чистое золото свободы.

Содержание

Часть первая	9
МУЖСКОЙ ЗАЛ	9
Глава 1: Вечный Парень (Puer Aeternus)	9
Глава 2: Тиран (Тень Короля)	12
Глава 3: Призрак (Избегающий)	15
Глава 4: Мученик (Тень Воина)	18
ЖЕНСКИЙ ЗАЛ	22
Глава 5: Принцесса в Башне (Puella Aeterna)	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Ольга Шут

Бестиарий

ВВЕДЕНИЕ

Opus Magnum Вашей Души

Добро пожаловать в самый странный зоопарк во Вселенной.

В ваш — внутренний.

Внутри каждого из вас, за фасадом вашей социальной роли, за вашей визиткой и семейным положением, — живет целый, кишачий, порой — пугающий бестиарий.

Там, в полумраке вашего подсознания, обитают ваши личные «фантастические твари».

Ваш внутренний, благородный Король.

И ваш внутренний, капризный Тиран.

Ваша внутренняя, мудрая Жрица.

И ваша внутренняя, манипулирующая Ведьма.

Ваш смелый Воин.

И ваша трусливая Жертва.

Большинство людей всю жизнь либо не замечают этот зоопарк, либо воюют с ним. Они пытаются «убить» своих «плохих» зверей и «кормить» только «хороших».

Это — бессмысленно. И — разрушительно.

Потому что каждая из этих тварей — это вы.

Это — часть вашей силы. Часть вашей души.

Эта книга — не «учебник по психологии».

Это — полевой определитель.

Это — руководство для алхимика.

Мы с вами отправимся в великое, захватывающее путешествие. В Opus Magnum — «Великое Делание» вашей души.

Что такое Opus Magnum?

Древние алхимики верили, что можно превратить простой, темный свинец — в сияющее, вечное золото.

Но это была — лишь метафора.

На самом деле, они говорили о трансформации человека.

О превращении наших «низких», теневых, свинцовых частей (наших травм, страхов, «демонов») — в чистое, сияющее золото нашей целостности.

Этот процесс, как они выяснили, всегда проходит три, обязательные стадии:

NIGREDO (Черная Стадия): Распад. Встреча с Тенью. Честное признание своих самых «уродливых» частей.

ALBEDO (Белая Стадия): Очищение. Перепроживание. Поиск нового пути.

RUBEDO (Красная Стадия): Синтез. Рождение «Философского Камня». Обретение целостности и силы.

Наша книга — построена по этому же принципу.

В первой части мы спустимся в самые темные клетки вашего зоопарка. В «Танец с Тенью». Мы познакомимся с вашими «ранеными мальчиками и девочками».

Во второй части мы пройдем через «Очищение в Огне».

Мы посмотрим на тех, кто «в пути».

А в третьей части — мы увидим «Рождение Золота». Мы познакомимся с вашими высшими, интегрированными, королевскими архетипами.

Эта книга — ваш личный «бестиарий».

Ваша — карта сокровищ.

Ваш — путеводитель по самому себе.

А теперь — наберитесь смелости.

Мы зажигаем фонарь.

И — спускаемся вниз.

В первую, самую темную, но и самую важную — галерею.

В зал под названием «Nigredo».

Добро пожаловать в подвал.

В самый темный, самый пыльный, самый заброшенный — этаж вашей души.

Алхимики называли эту стадию Nigredo, или «Черное Делание».

Это — стадия распада.

Стадия гниения.

Стадия, на которой старая, ложная личность — должна умереть, чтобы на ее месте могло родиться нечто новое.

Звучит страшно?

Да.

Но без этого этапа — невозможна никакая трансформация.

Нельзя построить новый, красивый дом, не разобрав сна-

чала — старую, сгнившую хибару.

В этом разделе мы будем знакомиться с обитателями этого «подвала».

С вашими Тенями.

С вашими «Ранеными Мальчиками» и «Ранеными Девочками».

С теми вашими частями, которые родились из боли, из страха, из детских травм. С теми, которых вы стыдитесь, которых вы прячете, которых вы отрицаете.

И наша задача на этом этапе — не «победить» их.

Не «избавиться» от них.

Наша задача — сделать три, очень важные вещи:

Увидеть: Посветить на них фонарем и рассмотреть. Без осуждения.

Узнать: Дать им имя. Понять их историю.

Понять их Голод: Это — самое главное. За каждым, самым уродливым «демоном» — всегда стоит один, простой, детский, неудовлетворенный голод. Голод по любви, по безопасности, по признанию.

Мы не будем «бороться» с вашими тенями.

Мы будем их кормить.

Правильной, здоровой пищей.

И вы увидите, как ваши, казалось бы, страшные «монстры», — получив то, чего им так не хватало, — начнут медленно, постепенно — трансформироваться.

Это — самый сложный, но и самый важный этап на пути

к целостности.

Наберитесь смелости.

Мы зажигаем фонарь.

И входим.

В первый зал нашего подземелья.

В «Мужской Зал».

И первый, кого мы там встретим, — самый очаровательный, самый обаятельный и самый безнадежный из всех обитателей.

Вечный Парень.

Часть первая

МУЖСКОЙ ЗАЛ

Глава 1: Вечный Парень (Puer Aeternus)

Девиз: «Когда-нибудь я...» (начну бизнес, напишу книгу, повзрослею).

Как его узнать (Внешний вид):

Он — очарователен.

Вы встречаете его на вечеринке, и он — центр внимания. Он сыплет идеями. Он шутит. В его глазах — горит огонь. Огонь потенциала. Он может выглядеть как «художник», как «будущий Илон Маск», как «непризнанный гений». Он часто одевается чуть моложе своего паспортного возраста. Он рассказывает вам о своих грандиозных планах, и вы... вы — верите.

Потому что его потенциал — реален.

Суть (Внутренний мир):

Внутри этого, полного идей, тридцати- или сорокалетнего мужчины — сидит перепуганный мальчик.

Мальчик, который панически боится Выбора.

Потому что любой реальный выбор (начать один бизнес,

выбрать одну женщину, дописать одну книгу) — означает смерть всех остальных, потенциальных выборов.

И это — для него невыносимо.

Он — наркоман.

Но его наркотик — это не вещества.

Его наркотик — это ощущение бесконечных возможностей.

И он готов сделать все, чтобы оставаться в этом «раю потенциала» и никогда не спускаться на «грешную землю» реализации.

Его главный страх: Рутинa. Ответственность. Скука. «Быт». Все то, что он называет «тюрьмой взрослой жизни».

Как он ведет себя в отношениях (Его Игра):

Он — идеальный «начинатель».

Первые месяцы с ним — это фейерверк. Путешествия, безумные идеи, разговоры до утра.

Он — идеальный Любовник из нашего высшего, «красного» зала. Но — в демо-версии.

Он питается вашей верой. Вашим восхищением. Тем, как вы смотрите на него и говорите: «Ты — гений! У тебя все получится!».

Вы становитесь для него — Музой. И — Мамочкой.

Мамочкой, которая верит в своего гениального сына.

Но как только отношения требуют следующего шага — съехаться, познакомить с родителями, взять на себя ответственность, — он исчезает.

Он не «бросает» вас. Нет. Это было бы слишком по-взрослому.

Он просто — растворяется. Перестает звонить. Находит тысячу причин, почему он «пока не готов».

Потому что его «батарейка» — уже заряжена вашей верой.

И он полетел дальше.

Искать новую — Музу.

Какой голод за ним стоит?

Голод по безусловному принятию.

Он ищет не «женщину». Он ищет — идеальную Мать.

Ту, которая будет любить его — не за «достижения», а просто — за то, что он есть. За его «прекрасный потенциал».

Твой урок с ним:

Если ты встретила «Вечного Парня», — насладись его легкостью. Его идеями. Его огнем.

Но — никогда, никогда не пытайся его "спасти" или "вдохновить на реализацию".

Это — не твоя работа.

Твой урок с ним — перестать быть «Мамочкой» для взрослых мальчиков.

Твой урок — научиться отличать потенциал от воплощения.

И — выбирать мужчин, которые не просто «говорят», а — делают.

Если ты узнал в этом себя... (Первый шаг к исцелению)

Если, читая это, ты почувствовал легкий укол узнавания, смешанный с желанием «поспорить», — знай, я не осуждаю тебя.

Твой мир «потенциала» — прекрасен и пьянящ.

Но он — иллюзорен.

Твой первый, самый смелый, самый «взрослый» шаг — это не «начать бизнес» или «жениться».

Это — сделать один, маленький, но реальный — ВЫБОР.

И — довести его до конца.

Не «начать писать 10 книг», а дописать ОДНУ. Пусть даже — плохую.

Не «начать 10 проектов», а завершить ОДИН.

Просто задай себе один вопрос: «Какое ОДНО, самое маленькое, реальное дело я могу завершить — на этой неделе?».

И — сделай это.

Это будет твой первый шаг из мира фантазий — в мир настоящей, взрослой, мужской — силы.

Глава 2: Тиран (Тень Короля)

Девиз: «Будет по-моему. Или — не будет никак».

Как его узнать (Внешний вид):

Он часто — успешен. Харизматичен. Производит впечатление сильного, уверенного в себе мужчины. «Настоящий мужик», — говорят о нем одни. «Душила», — шепчут дру-

гие.

Он любит порядок. Контроль. Чтобы все было — «на своих местах». Он может быть одет с иголки. Его машина — всегда идеально чиста. Он — воплощение стабильности и власти.

На первых порах это — невероятно привлекает. Особенно — женщин, уставших от хаоса «Вечных Парней».

Суть (Внутренний мир):

За этим фасадом несокрушимой власти — скрывается тотальный, всепоглощающий страх.

Страх — хаоса.

Страх — непредсказуемости.

Страх — потерять контроль.

А главный источник хаоса и непредсказуемости в мире — это жизнь. И — чувства.

Его душа — это маленькая, перепуганная комната, обставленная идеальной, но хрупкой мебелью. И он панически боится, что кто-то войдет и нарушит этот порядок.

Поэтому он строит вокруг этой комнаты — крепость.

Из правил, из контроля, из ревности, из критики.

Его «сила» — это не сила. Это — броня.

Как он ведет себя в отношениях (Его Игра):

Он не «строит» отношения. Он колонизирует вашу территорию.

Сначала — это выглядит как забота.

«Не носи это короткое платье, я волнуюсь за тебя».

«Зачем тебе эти подружки? Они плохо на тебя влияют».

«Не нужно тебе работать, я сам обо всем позабочусь».

Постепенно, незаметно, он отрезает вас от вашего мира. От ваших друзей. От ваших интересов.

Он делает это не потому, что он «злодей». А потому, что любой внешний контакт — это угроза его контролю.

Его «любовь» — это форма обладания.

Вы — не «партнер». Вы — его самая красивая, самая ценная вещь в его идеальной комнате.

И он будет яростно защищать эту вещь от любых посягательств.

Какой голод за ним стоит?

Голод по безопасности.

В его детском мире, скорее всего, царил хаос. Непредсказуемость. Опасность.

И он, будучи ребенком, принял решение: «Когда я вырасту, я построю мир, в котором все будет под моим контролем. И тогда — мне больше никогда не будет страшно».

Твой урок с ним:

Если ты встретила Тирана, — не пытайся его «переделывать» или «разжалобить».

Это — невозможно. Его броня — слишком толстая.

Твой урок с ним — обрести собственные, стальные границы.

Твой урок — научиться говорить «НЕТ».

И, самое главное, — уйти.

Не для того, чтобы «наказать» его. А для того, чтобы спасти себя.

Потому что в его идеальной, стерильной, безопасной тюрьме — твоя душа рано или поздно — задохнется.

И умрет.

Если ты узнал в этом себя... (Первый шаг к исцелению)

Если, читая это, ты почувствовал не гнев, а тихий, холодный укол узнавания, — я хочу сказать тебе одно.

Ты — не «монстр».

Ты — раненый воин, который построил слишком надежную крепость.

И теперь эта крепость стала — твоей тюрьмой.

Твой первый, самый сложный, самый важный шаг к свободе — это не «ломать стены».

А — признать, что они есть.

Просто задай себе один, честный вопрос: «От какого СТРАХА — на самом деле защищает меня вся эта моя броня?».

Не ищи ответа.

Просто — задай вопрос.

И — слушай тишину.

Это — начало.

Глава 3: Призрак (Избегающий)

Девиз: «Я рядом. Но меня нет».

Как его узнать (Внешний вид):

Он может быть кем угодно. Успешным бизнесменом. Творческим художником. Простым парнем. У него нет ярких, внешних «опознавательных знаков».

Кроме одного.

Неуловимость.

Он — как туман. Вроде бы — здесь, рядом. Но ты не можешь его «пощупать». Не можешь «ухватить».

Он прекрасно поддерживает легкую, поверхностную беседу. Он может быть остроумным, приятным собеседником.

Но как только ты пытаешься нырнуть глубже — он исчезает.

Суть (Внутренний мир):

Внутри него — не «страх контроля», как у Тирана.

И не «страх выбора», как у Вечного Парня.

Внутри него — страх Близости.

Тотальный, иррациональный, панический ужас перед тем, чтобы быть по-настоящему увиденным.

Потому что в его детской, глубинной программе записано: «Если меня увидят настоящего (со всеми моими слабостями и несовершенством), — меня отвергнут. Это — смертельно больно. Поэтому я никогда, никому не покажу себя настоящего».

Его вся жизнь — это гениальная, виртуозная игра в прятки.

Как он ведет себя в отношениях (Его Игра):

Он — Мастер эмоциональной дистанции.

«Призрачное Присутствие»: Он может писать тебе «Доброе утро» и «Спокойной ночи». Он может даже встречаться с тобой раз в неделю. Но он никогда не впускает тебя в свою жизнь по-настоящему. Ты не знаешь, что у него на душе. Ты не знакома с его друзьями.

Уход от Глубины: Как только ты пытаешься заговорить о «чувствах» или о «будущем», — он либо отшучивается, либо переводит тему, либо «внезапно» вспоминает о неотложных делах.

Гостинг: Его коронный номер. Когда отношения, вопреки всем его усилиям, все-таки начинают становиться слишком «близкими», — он просто исчезает. Перестает отвечать на звонки и сообщения. Без объяснений. Без прощаний. Растворяется в воздухе. Как и положено призраку.

Какой голод за ним стоит?

Голод по безусловной любви.

Но, в отличие от Вечного Парня, он в нее — не верит.

Он так сильно боится быть отвергнутым, что предпочитает отвергнуть первым (сбежать), чем дать тебе шанс это сделать.

Твой урок с ним:

Не пытайся его «поймать».

Не пытайся «достучаться».

Ты никогда не победишь в его игре в прятки.

Твой урок с ним — понять, что ты не можешь исцелить

человека, который не хочет быть исцеленным.

Твой урок — найти эмоциональный центр в себе.

И перестать пытаться заполнить свою пустоту — его, еще большей, пустотой.

Если ты узнал в этом себя... (Первый шаг к исцелению)

Если, читая это, ты почувствовал знакомый холодок узнавания, — знай. Твоя игра в прятки — это игра с самим собой. И в ней ты всегда — проигрываешь.

Твой первый, самый смелый, самый страшный шаг — это рискнуть.

Рискнуть — и остаться.

В следующий раз, когда в разговоре возникнет «опасная», глубокая тема, — не сбегай.

Просто — помолчи.

И послушай.

И, возможно, впервые в жизни, ты обнаружишь, что близость — это не всегда боль.

Иногда... это — тепло.

Глава 4: Мученик (Тень Воина)

Девиз: «Меня никто не понимает. Жизнь — несправедлива».

Как его узнать (Внешний вид):

Он вызывает жалость.

Это — его главный козырь и его главное оружие.

При первой встрече он кажется очень «глубоким», «чувствительным», «раненым». Он рассказывает вам трагическую историю своей жизни: о злой бывшей, о несправедливом начальнике, о жестоком мире. В его глазах — вселенская скорбь. Он — поэт страдания.

И вы, как добрая, эмпатичная женщина, — инстинктивно хотите его спасти.

Суть (Внутренний мир):

Внутри него — черная дыра выученной беспомощности.

Когда-то давно, в детстве, он усвоил главный урок: «Когда я — слаб и несчастен, — меня любят и жалеют. Когда я — силен и успешен, — я никому не нужен».

И он сделал страдание — своей идентичностью.

Он — не «человек, у которого проблемы».

Он — профессиональный страдалец.

Его «вторичная выгода» от этой позиции — колоссальна: он получает внимание, заботу и, самое главное, — освобождение от любой ответственности. Ведь если ты — «жертва», то ты ни в чем не виноват. Виноваты — всегда другие.

Как он ведет себя в отношениях (Его Игра):

Он не «строит» отношения. Он ищет Спасателя.

Сначала вы — его «ангел». Его «единственная, кто его понимает».

Вы бросаетесь его «спасать». Вы решаете его проблемы. Вы слушаете его бесконечные жалобы. Вы становитесь его личным психотерапевтом, мамой и жилеткой.

Но как только вы пытаетесь его «расшевелить», сказать: «Хватит ныть, начни что-то делать!», — он мгновенно превращает вас во врага.

«И ты... И ты меня не понимаешь! Ты такая же, как все!»

И он начинает манипулировать вами через чувство вины.

Вы оказываетесь в ловушке: вы не можете уйти (потому что «он без меня пропадет»), но и помочь ему — вы тоже не можете.

Какой голод за ним стоит?

Голод по вниманию.

Он — энергетический вампир, но, в отличие от агрессивного «Тирана», он действует иначе.

Он — болото.

Он тихо, пассивно, без агрессии — засасывает вашу жизненную силу. Вашу радость. Вашу энергию. Оставляя вас с ощущением тотальной опустошенности и бессилия.

Твой урок с ним:

Твой урок — самый сложный для любой женщины с открытым сердцем.

Это — урок различения.

Различения между состраданием и спасательством.

Сострадание — это сказать: «Я вижу твою боль. Мне жаль».

Спасательство — это сказать: «Давай я буду проживать твою боль вместо тебя».

Твой урок — понять, что ты не можешь помочь тому, кто

упивается своей болью.

Потому что если ты его «спасешь», — он потеряет свою идентичность.

И он — никогда тебе этого не простит.

Если ты узнал в этом себя... (Первый шаг к исцелению)

Если, читая это, ты почувствовал знакомую, сладкую боль узнавания, — знай. Твое страдание — это твоя зона комфорта. Твоя — тюрьма.

Твой первый, самый страшный шаг к свободе — это отказаться от сочувствия.

В следующий раз, когда ты начнешь жаловаться кому-то на жизнь, — остановись. И задай себе один вопрос: «А что, если я перестану рассказывать, как мне плохо? Что я буду делать тогда? Кто я — без своей боли?».

Ответ на этот вопрос может тебя напугать.

Но именно в нем — и лежит твой, забытый, брошенный — путь.

Путь — к силе.

ЖЕНСКИЙ ЗАЛ

Глава 5: Принцесса в Башне (Puella Aeterna)

Девиз: «Когда-нибудь он придет и спасет меня от этой скучной, серой жизни».

Как ее узнать (Внешний вид):

Она — прекрасна. Или, по крайней мере, очень старается такой казаться.

Она — воплощение женственности и загадочности. Она часто говорит тихим, томным голосом. Ее соцсети полны красивых, постановочных фотографий, цитат о «высоком» и намеков на ее «тонкую душевную организацию».

Она производит впечатление существа не от мира сего. Хрупкого, нежного, созданного для любви и поклонения.

Суть (Внутренний мир):

Внутри этой «загадочной» женщины — сидит маленькая, испуганная девочка, которая ждет Папу.

Папу, который придет, решит все ее проблемы, возьмет на ручки и унесет в свой прекрасный замок.

Она живет в мире иллюзий и ожиданий. Она верит в «судьбу», в «алые паруса», в «того самого, единственного».

Ее главная проблема — тотальная пассивность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.