

Леонид Огороднов

---

*Скандинавская  
мифодрама*

---

Обретение целостности

---



Леонид Огороднов

**Скандинавская мифодрама.  
Обретение целостности**

«Издательские решения»

**Огороднов Л. М.**

Скандинавская мифодрама. Обретение целостности /  
Л. М. Огороднов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-832204-4

Книга «Скандинавская мифодрама: обретение целостности» описывает опыт использования скандинавского мифологического цикла в психотерапии. Книга построена таким образом, чтобы, с одной стороны, раскрыть психологическое содержание мифов, а с другой стороны, сохранить логику мифологического цикла. Из всех мифологических сюжетов отобраны те, которые отвечают этим двум целям, то есть наиболее универсальные с точки зрения психотерапевтического эффекта сюжеты.

ISBN 978-5-44-832204-4

© Огороднов Л. М.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Что такое психодрама	6
Что такое мифодрама	10
Круг сезонности	14
Что такое скандинавская мифодрама	17
Об этой книге	19
Часть I. Рождение миров	21
Глава 1. Мифодрама «Миры скандинавской мифологии»: освоение пространства	21
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Скандинавская мифодрама**  
**Обретение целостности**  
**Леонид Михайлович Огороднов**

© Леонид Михайлович Огороднов, 2016

ISBN 978-5-4483-2204-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

### Что такое психодрама

Психодрама ведет свою историю с начала 20-х годов. 1 апреля 1921 года в венском театре врач **Якоб Леви Морено** представил публике экспериментальную постановку «на злобу дня». В процессе игры актеры импровизировали и вовлекали в действие зрителей. Постановка с треском повалилась, тем не менее, этот день, день смеха, считается днем рождения психодрамы.

Психодрама – это первый в истории метод **групповой психотерапии** (собственно, сам термин «групповая психотерапия» введен в психологию Морено). Морено исходил из того, что, поскольку любой человек – существо социальное, то группа может более эффективно решать его проблемы, чем один человек. Напомню, что в 20-х годах прошлого века самым популярным методом психотерапии был психоанализ, где пациент, лежа на кушетке и не видя психотерапевта, рассказывал ему о своих сновидениях и вызванных ими ассоциациях их жизни. Морено развивал свои идеи в полемике с Фрейдом, ему не нравилась пассивная роль пациента и то, что психотерапевтический процесс происходил «один на один». Существует легенда (никто не знает, было ли это в действительности) о встрече Морено с Фрейдом. Молодой Джей-Эл (так во все мире называют Морено по первым буквам его имени) заявил Фрейду: «Доктор Фрейд, я начинаю там, где вы останавливаетесь. Вы встречаетесь с людьми в искусственной обстановке своего офиса, я встречаюсь с ними на улице и у них дома, в их естественной среде. Вы изучаете их грезы, я же пытаюсь дать им смелость грезить». Неизвестно, что ответил мэтр, но Морено действительно пошел дальше Фрейда.

Группа, согласно Морено, представляет собой открытую систему, то есть живой, постоянно изменяющийся организм. Что бы понять, что в данный момент происходит в группе, Морено придумал измерительный инструмент – **социометрию**. В простейшем виде социометрия представляет собой следующее: каждого человека в группе просят задуматься над заданным вопросом (критерием), например, «с кем бы я хотел провести выходные на море», затем подойти и положить руку на плечо тому человеку, который соответствует этому критерию. В результате исследователь получает «рисунок» группы, и которого видно, кто какое место занимает по этому критерию в группе. Видны «звезды притяжения» – люди, с которыми очень многие хотели бы провести время, «звезды отвержения» – те, с кем никто не хочет знаться, взаимные положительные и отрицательные выборы, разбиение группы на подгруппы и т. д. Умело подбирая критерий, можно влиять на ситуацию в группе. Так, в книге «Социометрия» можно найти описание такого случая. Морено попросили проконсультировать интернат для девочек-подростков. Несмотря на хорошее финансирование и благоприятные условия существования, в этом интернате было много конфликтов и побегов из него. Морено попросил провести его в обеденный зал, и увидел следующую картину: девочки сидели за столами по четыре человека, к каждому столу было приставлено по воспитателю. Морено предложил воспитанницам рассестись так, как им хочется, чтобы сидеть вместе с тем, с кем хочется. Получился совершеннейший бардак, возмущивший воспитателей: за одним столом сидели по семь девочек, притянутые «звездой притяжения», за другими столами осталось по 2—3 человека, а за некоторыми не осталось никого. Тогда Морено попросил девочек повторить их выбор, но не выбирать того человека, которого они выбирали раньше. Получилась новая картинка. Морено в третий раз провел процедуру, а потом проанализировал выборы. В результате девочек рассадили по 4, но так, чтобы были максимально учтены выборы первого, второго и тре-

тьего порядков. Каждая девочка оказалась за столом с той, кто ей была более или менее приятна. Уровень агрессивности уменьшился, уровень конфликтности снизился.

Теоретическую основу психодрамы составляют **теория спонтанности** и **теория ролей**. О теории спонтанности мы поговорим в главе 5, о теории ролей – в приложении 1, а сейчас рассмотрим, как психодрама реализуется на практике.

Элементами психодрамы являются: сцена, зрительный зал, протагонист, директор и зрители. Психодраматическая сцена – это место, где происходит действие, оно было пространственно отделено от зрительного зала.

Протагонистом называется участник группы, над темой (проблемой) которого в течение данной сессии работает вся группа. В греческом театре протагонистом назывался главный герой трагедии.

Человек, управляющий психодраматическим процессом в рамках правил психодрамы и отвечающий за безопасность протагониста и группы, называется «директором». Это калька с английского director, что можно перевести как «режиссер», однако в отечественной психодраматической традиции это слово не переводится. Этой традиции буду придерживаться и я, иногда применяя в этом значении слово «ведущий».

Зрители – это участники группы, в данный момент не задействованные на сцене. Из их числа выбирается дубль и вспомогательные Я. Дублем называют того, кто играет протагониста тогда, когда он сам не играет свою роль. Вспомогательные Я играют все остальные роли, присутствующие на сцене, когда эти роли не играет протагонист. Согласно канонам классической психодрамы, их может быть сколь угодно много, но в зрительном зале должен оставаться хотя бы один участник, сопереживающий действию со стороны.

Психодраматическая сессия обычно начинается с **разогрева**. Это может быть двигательное или медитативное упражнение, призванное либо просто поднять уровень энергии в группе, либо настроить участников на определенную тему. Например, если у директора есть основания полагать, что в группе актуальна тема вины или агрессии, то разогрев «Тюрьма» будет эффективен. Его можно провести как в форме медитации («Закрой глаза, представь, что ты сидишь в тюрьме. Как давно? Был ли суд? Что говорил прокурор? Адвокат? Каков приговор? Собираешься ли бежать?» и т.д.), так и в форме психодраматической сцены.

Затем участники садятся в круг и происходит социометрический **выбор протагониста**. Выбор происходит так: ведущий участники, желающие разобраться со своей темой, выдвигают свои стулья вперед, образуя «внутренний круг». Каждый из участников рассказывает, с чем он хотел бы поработать, а люди, сидящие во внешнем круге, внимательно слушают. Когда темы понятны всем, представители внешнего круга делают свой выбор по критерию «какая тема для меня сейчас наиболее актуальна». Очень важно, чтобы выбиралась именно тема, а не человек, который ее представляет, поскольку только в этом случае выбранная для работы тема будет групповой.

После того, как выбор сделан, происходит **заключение контракта** между директором и протагонистом. В это время директор подробнее расспрашивает протагониста о его проблеме и о том, чего бы он хотел бы получить в результате сессии. Задача директора и протагониста – договориться о реалистичном результате с учетом отведенного на сессию времени. К примеру, заявка на работу «хочу быть счастливой» вряд ли выполнима за полтора часа, но задачу «хочу понять, что для меня означает быть счастливой» или «хочу узнать, что мешает мне быть счастливой» вполне можно решить.

Затем следует этап **действия**. Он состоит из одной или нескольких сцен, в течение которых протагонист, с помощью участников группы, драматически разыгрывает волнующую его ситуацию, исследует причины ее возникновения и ищет пути решения.

Сначала протагонист выбирает из участников группы того, кто будет играть его самого в тех случаях, когда он сам будет в другой роли (дубль). Затем выбираются участники на роли

важных для его жизненной ситуации персонажей (вспомогательные Я). вспомогательные Я обычно выбираются не сразу, а по мере их появления в сценах. Формы разыгрывания варьируются от буквального воспроизведения реальных событий до постановки символических сцен, никогда не имевших места в реальности.

К основным **техникам психодрамы** относятся: *монолог*, когда протагонист от своего лица излагает свой текст, свои чувства и фантазии; *обмен ролями*, когда место протагониста занимает дублирующий его участник группы, а сам протагонист играет другую роль (это могут быть как реальные люди, так и мысли и чувства, а так же неодушевленные предметы или вообще фантастические персонажи); «*зеркало*», когда участники группы проигрывают для протагониста сценку, а сам протагонист смотрит на происходящее со стороны. Если у протагониста возникают сложности с выражением своих чувств, директор или участник могут помочь ему с помощью техники *дублирования*. В этом случае участник подходит к протагонисту сзади, кладет ему руку на плечо и от первого лица в настоящем времени проговаривает тот текст, который кажется ему правильным. Если этот текст совпадает с чувствами протагониста, тот повторяет его, если нет – говорит свой, исправленный вариант.

Этап действия заканчивается, когда контракт, заключенный с протагонистом, выполнен, то есть найдено решение проблемной ситуации или протагонист чувствует, что получил достаточно информации о волнующей его проблеме. Формы завершения действия зависят от контракта, заключенного между ведущим и протагонистом.

После этапа действия проходит **шеринг** – обмен чувствами между участниками действия и зрителями. Сначала участники, игравшие роли, делятся своими переживаниями «из роли», то есть рассказывают о том, как им было быть, например, мамой протагониста. Затем уже вся группа делится чувствами «из жизни», то есть участники рассказывают о похожих ситуациях, происходивших в их жизни, о чувствах, которые у них были во время действия или наблюдения за ним. Шеринг – очень важная часть групповой работы, позволяющая группе вернуть протагонисту ту душевную энергию, которую он вложил, и предоставляющей протагонисту возможность почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях. Шеринг завершает психодраматическую сессию, поэтому здесь важно поделиться не только позитивными переживаниями, но и негативными, болезненными, дабы не выносить их из группы в «широкий мир». На шеринге категорически запрещено все, что может ранить протагониста или участников группы – мысли, оценки, советы по поводу ситуаций. Говорить можно только о своих чувствах и о событиях своей жизни.

Существует множество **форм психодраматической работы**, из которых в книге чаще других упоминаются полная психодрама, виньетка, монодрама и социодрама. Разогрев и шеринг обязательны для всех форм.

В *полной психодраме* стадия действия состоит из нескольких сцен, как правило (хотя и не обязательно) уводящих действие из сегодняшнего дня в прошлое протагониста. Делается это с целью найти травматическое событие, послужившее причиной актуальной проблемы протагониста. После разрешения детской травмы действие возвращается в первую сцену, где мы смотрим, насколько изменились поведение и чувства протагониста.

*Виньетка* – это психодраматическое действие, состоящее, в отличие от полной драмы, только из одной сцены.

В *монодраме* вообще нет группы, здесь присутствуют только протагонист и директор. Все роли исполняет сам протагонист, перемещаясь в пространстве, иногда ему в этом помогает ведущий. Монодрама используется в индивидуальном консультировании.

*Социодрама* отличается от психодрамы тем, что в ней нет протагониста и обязательно задействованы все участники группы. Если психодрама направлена на решение личной проблемы одного из участников (скажем, тревога в ситуации публичных выступлений), то соци-

одрама позволяет исследовать и решить групповую проблему (например, конфликт между приверженцами различных политических партий в какой-либо организации).

## Что такое мифодрама

**Мифодрама** – это метод психотерапии, терапевтический эффект которого достигается путем драматической постановки мифологических сюжетов. То есть, если в психодраме мы драматически инсценируем личную историю протагониста, в социодраме – историю группы, то в мифодраме мы инсценируем миф и ожидаем получить от этого действия психотерапевтический эффект. С какой стати?

С моей точки зрения, эффективность мифодрамы зависит: (1) от того, насколько точно содержание мифологического сюжета соответствует внутренней психологической реальности индивидуального клиента или участника группы и (2) от правильной организации мифодраматического действия. Это настолько общее место, что вряд ли найдется кто-нибудь, кто с ним не согласится, осталось только выяснить, что такое «точность соответствия» и «правильность организации». Начнем с первого.

Первым из психотерапевтов, кто положил в основу своего учения тот факт, что содержание мифа и содержание человеческой души имеют что-то общее, был Карл Густав Юнг: «Понятие архетипа... вытекает из многочисленных наблюдений над мифами и сказками мировой литературы, которые, как оказалось, содержат устойчивые мотивы, которые неожиданно обнаруживаются повсюду. Мы встречаем эти же мотивы в фантазиях, снах, бреде, галлюцинациях индивидов, живущих сегодня» (27, с. 123). Итак, речь идет об «устойчивых мотивах», которые лежат в основе как мифологической, так и психической реальности. Проблема возникает, когда мы задаемся вопросом о том, соответствует ли данный миф проблеме клиента – и это уже вопрос об интерпретации мифа.

Существует множество подходов к интерпретации мифа – от антропологических до собственно психотерапевтических. Что такое вообще интерпретация? Берет исследователь некий факт (в нашем случае – мифологический сюжет), помещает его в определенный контекст (в нашем случае – в контекст психотерапевтической теории) и прислушивается к тому, какое звучание получит этот факт в предложенном контексте. Понятно, что в психотерапии, где каждый уважающий себя профессионал считает своим долгом предложить собственную теорию личности, единства интерпретаций нет не то что между различными школами, но и внутри одной и той же школы. Миф об Эдипе, помещенный в контекст психоанализа, дает «Эдипов комплекс», тот же миф для юнгианца – это миф, иллюстрирующий понятие «Уробороса». В любом случае, всегда остается простор для произвола интерпретатора.

В этой связи я считаю непродуктивным задаваться вопросом «о чем этот миф?», и предлагаю более функциональный вопрос «по отношению к каким проблемам, встречающимся в психотерапевтической практике, можно использовать этот миф?». Таким образом я учитываю неизбежный произвол интерпретации как естественный фактор психотерапии.

Отвечая на предложенный мною вопрос, можно выделить универсальные и частные мифы. Универсальные мифы позволяют работать с любой проблемой, предложенной клиентом; частные мифы имеют меньшую область психотерапевтического приложения, они работают только с некоторыми из проблем. В этой книге приведены универсальные скандинавские мифы, исключение составляет миф о смерти Бальдра, который я рассматриваю как миф, пригодный преимущественно для работы с посттравматическим стрессовым расстройством.

Рассмотрим теперь, что такое «правильная постановка мифа». Она зависит от формы мифодраматического действия и от того, какие темы принесены участниками на группу или клиентом на психотерапевтический сеанс.

Г. Бедненко в своем докладе на 4-й Московской психодраматической конференции объявляет, что «мифодрама на настоящий момент является ответвлением социодрамы». Я не согласен с такой точкой зрения и выделяю следующие формы мифодрамы:

***По применяемым психодраматическим техникам:***

Психодраматическая.  
Социодраматическая.  
Монодрама.  
Структурированные упражнения.  
Playback – театр.

***По числу участников:***

Индивидуальная  
Групповая

***По ориентации на сюжет:***

Свободная \_\_\_\_\_ Структурированная

**Психодраматическая мифодрама.** Мифодрама имеет форму психодрамы: есть протагонист, над чьей темой работает вся группа, обязателен обмен ролями. Как правило, задействована только часть группы. Примером психодраматической мифодрамы может послужить описанная в книге мифодрама «Миры скандинавской мифологии», которую я провожу преимущественно в этой форме. Возможен выход за пределы мифодраматической сцены.

**Социодраматическая мифодрама.** В мифодраме задействованы все участники группы, протагониста нет, терапевтический эффект достигается за счет расширения контекста той проблемы, с которыми участники пришли на группу. Обмен ролями минимален, поощряются спонтанные реакции из ролей.

**Монодрама.** Участвуют только директор и протагонист, проводится в рамках индивидуального сеанса. Четко определена тема протагониста, заключен контракт на работу, под тему подбирается мифологический сюжет и в соответствии с темой строится действие.

**Структурированные упражнения.** Из мифа заранее вычленяется кусок сюжета, строго соответствующий определенной теме (например, «ревность»). Четко определяются роли и пространство действия. Протагонистами участники группы становятся попеременно. Участвует вся группа или часть группы.

**Playback – театр.** Кусочки сюжета последовательно разыгрываются сменяющимися друг друга участниками группы, одновременно на сцене находятся не более 5 актеров. Необходим высокий уровень спонтанности и разогретости группы.

Проиллюстрирую развитие мифодраматического действия на примере социодраматической формы мифодрамы.

Если речь идет о единичной мифодраме, выбор мифологического сюжета определяется темами, которые участники принесли на группу. В случае цикла мифодрам темы не выбираются, но за счет разнообразия мифологических сюжетов вероятность для участника найти созвучный ему мотив многократно увеличивается. В любом случае, мифодрама актуальна настолько, насколько универсален используемый ею миф.

Как и любое психодраматическое действие, мифодрама начинается с разогрева группы. После разогрева ведущий озвучивает группе содержание мифа.

Затем сюжет разбивается на сцены и обозначается пространство действия каждой сцены.

Следующим подготовительным действием является выбор участников на роли. Его можно проводить по-разному. Иногда ведущий спрашивает, кто хочет сыграть ту или иную роль, и исполнители выбираются по собственному желанию. Иногда выбор происходит социометрически, то есть участники группы выбирают исполнителя по критериям «Кто лучше всего сыграет этот персонаж», «Кто больше всех похож на этот персонаж» и т. д. Бывает и так, что выбор происходит «от противного» – роль играет тот участник, о котором группа думает, что он в меньшей степени подходит для этой роли. Одну и ту же роль могут играть несколько исполнителей, так обычно бывает в многочисленной группе. И, наоборот, в малочисленной группе несколько ролей может исполнять один участник, но в этом случае директор должен следить, чтобы это не были центральные, основные персонажи мифа.

После того, как участники выбраны на роли, начинается основное действие. Его глубина (и, соответственно, психотерапевтический эффект) зависят от того, насколько участники «вошли в роль», то есть на время отказались от собственных переживаний в пользу переживаний персонажа. Опыт показывает, что группа, мало знакомая с мифодрамой, стремится к формальному исполнению ролей. Следить за этим – задача ведущего, у которого есть ряд инструментов для введения в роль и раскрытия роли. Одним из таких инструментов являются «стоп-кадры», когда ведущий останавливает действие и задает участникам вопросы об их переживаниях, мотивах их поступков и т. п. Характер задаваемых вопросов во многом определяет развитие действия.

Как и в любом действии, основанном на принципах психодрамы, в мифодраме работают такие техники как обмен ролями, дублирование, зеркало, реплики в сторону. Однако они, разумеется, имеют в мифодраме свою специфику.

Обмен ролями не является в мифодраме основным приемом, как в психодраме, к нему следует прибегать только в случае конфликта, заминки в действии.

Мифодраматическое дублирование принципиально не отличается от дублирования психодраматического – точно так же участники, не задействованные в данной сцене, могут подойти к исполнителю роли, испытывающему затруднение в выражении своих чувств и, положив руку ему на плечо, от первого лица проговорить его текст.

Техника зеркала, в отличие от психодрамы, используется не путем выведения главного героя из пространства действия, а с помощью обратной связи от персонажей, не задействованных в данной сцене. Например, ведущий может объявить «стоп-кадр» и спросить участников о том, что они видят в происходящем, как они его оценивают.

Развитие основного мифодраматического действия зависит от сюжета мифа, разогретости участников и психотерапевтических целей группы. В целом, сюжет развивается подобно сюжету любой сказки или мифа: в нем есть завязка, кульминация и развязка.

Очень важным является вопрос о соотношении собственного содержания мифа и того личного содержания, которое привносят в него участники. С одной стороны, мифодрама – это не театральное действие, и буквальное, шаблонное воспроизведение сцен не даст никакого терапевтического эффекта (такую мифодраму можно назвать абсолютно структурированной). С другой стороны, в мифе все же есть сюжет, что исключает абсолютно спонтанное поведение участников, как это бывает в социодраме. Если директор отпускает действие на самотек («Делайте, что хотите»), оно, как правило, превращается в бардак – участники выходят за рамки сюжета, действие теряет логику, заходит в тупик. Такую мифодраму можно назвать абсолютно свободной. Найти «золотую середину» – задача ведущего. Опыт показывает, что всегда можно найти грань между следованием за сюжетом и спонтанностью участников. Подтверждением этого является тот факт, что в разных группах мифодрамы на один и тот же сюжет никогда не бывают одинаковыми.

После завершения действия происходит шеринг – обмен чувствами. Шеринг проходит в два этапа – сначала участники делятся своими переживаниями из ролей, затем рассказывают, как пережитое соотносится с их жизнью. На шеринге запрещены любые оценки чувств и действий участников.

Между этими двумя этапами шеринга необходимо ритуальное снятие роли: каждый участник делает движение, как будто снимает с себя что-то и произносит «Я больше не ... (роль), я ... (имя участника)».

Завершающим мифодраму действием является общее обсуждение того, про что был этот миф, какие выводы можно из него сделать, как приобретенные в процессе мифодрамы навыки можно использовать в реальной жизни. Обсуждение позволяет выйти из мифологического пространства в пространство реальной жизни и утилизировать полученные результаты.

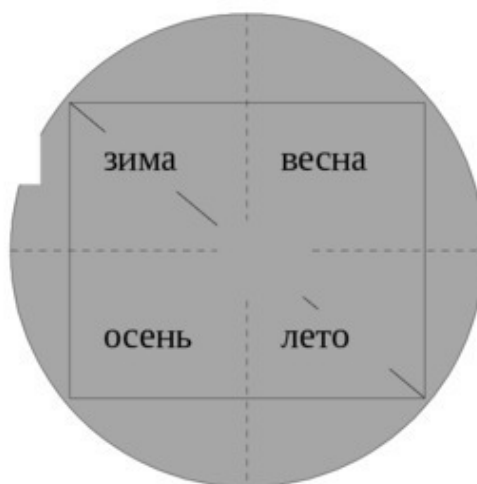
\*\*\*

В этой книге использованы многие психотерапевтические модели, однако одна из них, именуемая «кругом сезонности», в явном или неявном виде присутствует практически в каждой главе. В связи с этим я счел целесообразным включить описание круга сезонности во введение.

## Круг сезонности

На основе юнгианской теории разработана одна из самых эвристичных из известных мне моделей, описывающих процессы развития, – круг сезонности. Ее автором является американский психотерапевт Джон Моушер, я излагаю ее по статье Е. Лопухиной «Архетип сезонности в психотерапии».

Круг сезонности основывается на самом архаичном представлении о структуре времени как цикле. Наиболее выразительным циклом является смена времен года. Соответственно, круг сезонности делится на 4 квадранта – весну, лето, осень и зиму. Любой процесс, в том числе процесс развития личности, происходящий в рамках психотерапии или вне ее, может быть описан как переход из одного времени года в другое.



Весна описана Моушером как период защищенности, безмятежной радости, веселья. Весна символизирует начало какого-либо процесса. Лето – период обретения смысла. Вещи, отношения начинают меняться, но человек сопротивляется этим изменениям. Осень – период подготовки к зиме, сбора плодов. Период оценки достижений. То, что весной ощущалось как новое, осенью переживается как старое. В это время происходит потеря прежних отношений при том, что новые еще не появились. Зима – время раздумья, упорядочения, подведения итогов.

С точки зрения теории ролей, весной человек начинает осваивать роль, летом начинает видеть ее плюсы и минусы, осенью отказывается от этой роли, еще не приобретя новую, а зимой – подводит итоги прожитому году, осмысливает границы ее применимости.

В развитии сюжета мифов и сказок также можно выделить этапы, соответствующие временам года круга сезонности. Весной герой находится в состоянии безмятежного покоя, летом герой сомневается, следует ли ему отправляться в путь. Осенью он совершает свои подвиги, а зимой возвращается домой писать мемуары.

Сезоны соответствуют также четырем основным мужским архетипам. Весенний персонаж – Любовник, способный на ласку и отзывчивость. В литературе – дон Жуан или Казанова. Негативными проявлениями этого архетипа являются ранимость, неуверенность, жалость

к себе, зависимость, например, алкогольная, наркотическая, гемблинг и пр. В скандинавской мифологии – Фрейр, жертвующий своим мечом ради того, чтобы овладеть понравившейся девушкой.

Летний архетип – это архетип Короля. Задача короля – принимать решения, исходя из своих желаний. Благо, если его интересы совпадают с интересами страны: «государство – это я». Если интересы государства (то есть личности в целом) Королем осознаются слабо, то проявляется негативные стороны этого архетипа – безволие, отказ от принятия решения или самодурство. Примером из скандинавской мифологии может послужить Один, осматривающий со своего престола подвластные ему миры.

Осени соответствует архетип Воина. Положительными его качествами являются целеустремленность, умение планировать, организовывать свою и чужую деятельность. Отрицательными характеристиками Воина могут быть хаотическая активность или агрессивность. Самая яркая фигура в скандинавском пантеоне, олицетворяющая этот архетип – «истребитель великанов и великанш» Тор.

Зимний персонаж мужской психологии – это Маг. Маг отстранен от активного действия, он слишком мудр, чтобы вмешиваться в мирскую суету. Он обладает высшим знанием, что позволяет ему быть посредником между высшими силами и людьми. Так же, как мифы и сказки различают белых и черных магов, так и проявления этого архетипа будут позитивными или негативными в зависимости от того, во благо или во зло употребляет Маг свое могущество. Негативные черты: депрессивность, неспособность любить, негативизм. Один, приносящий в жертву свой глаз или проводящий девять дней и ночей висящим на дереве ради того, чтобы получить знание рун.

Разумеется, базовые женские архетипы также соответствуют кругу сезонности. Весенний архетип, Мать-Дочь олицетворяет, с одной стороны, заботливость матери, с другой – преданность, нежность, восприимчивость дочери. Это позитивные проявления архетипа. Негативными его проявления является зависимость, симбиоз. В американской классификации женских способов соблазнения – «Невинная Девочка». В скандинавском пантеоне женские персонажи прописаны значительно менее детально, однако примером весеннего архетипа может послужить верная жена Бальдра Нанна, умирающая от разрыва сердца на погребальном костре мужа.

Летний архетип женственности представляет собой Королеву. Она знает, чего хочет, она знает, как достигать желаемого и обладает для этого достаточной властью. Ее психологические роли: любящая, творческая, чувственная, независимая женщина. Проявлению ее сексуальности не мешают ни внутренние, ни внешние запреты. В отечественной истории предания о Екатерине Великой рисуют ее как архетипическую Королеву. У Королевы слишком много способов соблазнения, чтобы их можно было свести к американской классификации. Обратной стороной является коварство. Фрейя, проводящая четыре ночи с карликами ради получения ожерелья, помогающего женщинам в родах.

Осенний архетип – Амазонка. Здесь много мужских черт, поэтому все, что сказано о мужском осеннем архетипе, верно и для женского. Способ соблазнения – «Женщина-Вамп». Негативным его проявлением также является жестокость. Скади, богиня – охотница, конкурирующая со своим мужем и, в конце концов, оставляющая его.

Зимний женский архетип – это Жрица. Лучшими ее качествами являются мудрость, святость, независимость от страстей, умение видеть как общую картину, так и частности, способность получать удовольствие от уединения, чувство духовного смысла происходящего. Как и Маг, является посредником между богами и людьми, умеет привнести сакральное в повседневность. Способ соблазнения – «Монашка». Негативными проявлениями зимнего архетипа являются эмоциональная дистанция, неразвитость коммуникативных ролей, приводя-

щие к озлобленности. Богиня семейного очага Фригг, жена Одина, которой «ведомы людские судьбы, хоть она и не делает предсказаний».

Архетипы сезонности имеют параллели и с развитием личности, приобретением новых способностей. Весна связывается с младенчеством, когда у ребенка формируется базовое доверие к миру. Ребенок учится чувствовать, давать и принимать ласку. Если в этот период ребенок чувствует, что родители его любят, что его потребности, которые сам он не в состоянии удовлетворить, удовлетворяются родителями, он учится доверять людям, любить и быть любимым.

Лето, детство, связывается с приобретением навыков ролевой игры, осмыслением дихотомии «хочу – можно», становлением нравственности и умением справиться с мотивационным конфликтом. В игре ребенок приобретает навыки, которые станут ему необходимы в дальнейшем, приучается соотносить свои потребности с требованиями социума. Главное, чему учится ребенок на этом этапе – желать и уметь выбирать между своими желаниями.

Осень – это подростковый и ранний юношеский период. Он связан со становлением волевой сферы личности, умением ставить перед собой цели и достигать их. Ведущим мотивом деятельности становится испытание своих сил и способностей. Если это испытание проходит с успехом, человек обретает уверенность в своих силах. Теперь он умеет планировать и осуществлять деятельность.

Зима ассоциируется с развитием мышления. Этот период в развитии личности приходится на позднюю юность и зрелость.

Психодраматическое и мифодраматическое действие также с успехом описывается кругом сезонности. Предъявлению темы и заключению контракта соответствует весна, разогреву – лето, собственно действию – осень, шерингу и обсуждению – зима.

Благодаря кругу сезонности ведущий уже на этапе предъявления темы в большинстве случаев может знать, какие ресурсы потребуются для решения проблемы. Эти ресурсы всегда находятся в противоположном секторе круга сезонности: для весны – в осени, для лета – в зиме и т. д. Если клиент обращается с весенней темой отверженности («Никто меня не любит»), можно с уверенностью говорить, что за этим скрывается осенняя агрессия. Если предъявлена летняя тема выбора («Не знаю, чего на самом деле хочу»), наверняка разобраться с внутренней манипуляцией поможет зимний Маг. Обессилившему воину («Я в отчаянии, ничего не получается») придаст сил водная стихия весны, как правило, представляющая в виде материнской фигуры. Запутавшегося в устройстве мира Мага («Не понимаю, что происходит») выведет из депрессии беззаботно играющий ребенок.

В соответствие с кругом сезонности может быть описан как скандинавский мифологический цикл в целом, так и составляющие его сюжеты.

## Что такое скандинавская мифодрама

Особенностью, отличающей скандинавскую мифологию от иных мифологических систем, и делающей ее привлекательной для мифодраматиста, является то, что сюжеты организованы в цикл, описывающий рождение, существование и гибель мироустройства. Полный мифодраматический цикл, рассчитанный на девять дней, позволяет участникам группы пройти своеобразную «инициацию», проанализировать жизненные ориентиры и при необходимости изменить свои ценностные ориентации. В индивидуальной психотерапии, где мы не столь привязаны к срокам, появляется дополнительная возможность выбора сюжетов, инсценизация которых наиболее ресурсна для клиента.

Мироустройство скандинавских мифов описывается двояко: в своей вертикальной проекции оно представляет собой совокупность девяти миров, объединенных (и разделенных) Мировым деревом, ясенем Иггдрасиль; в горизонтальной проекции оно выглядит как ряд концентрических кругов, в центре которых находятся наиболее обжитые земли, а обитатели периферии по мере отдаления от центра все больше демонизируются. В этой книге мы будем пользоваться преимущественно вертикальной моделью мира, однако о горизонтальной его проекции также необходимо помнить. (Мифорама, целиком основывающаяся на горизонтальной модели мира, описана в главе 7).

Каждый из девяти миров обладает ярким своеобразием, они так и напрашиваются на их психотерапевтическое использование. Несколько способов работы с мирами Иггдрасиля приведены в главе 1. Однако следует помнить, что мы имеем дело не с отдельными мирами, а с их системой, поэтому характеристики каждого из миров меняются в зависимости от того, в какой связи мы их рассматриваем. Нас, таким образом, интересует не столько отдельный мир (например, Асгард), а его связи с другими мирами. К примеру, связка Асгард – Мидгард и связка Асгард – Етунхейм функционируют совершенно по-разному, определяя различные характеристики Асгарда.

В еще большей степени сказанное относится к обитателям миров. Большинство из них заселено весьма характерными персонажами, но было бы ошибкой сказать, что боги-асы, к примеру, мудры, великаны – злобны, цверги – трудолюбивы и т. д. Характер каждого персонажа, в соответствии с основной догмой отечественной психологии, раскрывается в его деятельности, в его поступках в той или иной ситуации. Эти поступки и эти ситуации описаны мифологическими сюжетами. Поэтому мифодраматический цикл, помимо своей основной психотерапевтической цели, имеет цель наиболее полно раскрыть характеристики миров и характеры их обитателей. В книге я постарался описать по возможности больше таких связей.

Подобным образом раскрываются и характеры богов скандинавского пантеона. В приложении 5 в статье «асы» приведены формальные «должности» и «функциональные обязанности» богов, читатель может пользоваться ими, когда встречает в тексте незнакомое имя. Однако истинный характер богов раскрывается в мифодраме.

Когда я начинал работать со скандинавскими мифами, моей задачей было создать своеобразный «конструктор», который был бы применим если не ко всем, то к большинству проблем, с которыми ко мне обращаются клиенты. Скандинавские боги должны были выступать в качестве «кубиков» этого конструктора. Однако вскоре я убедился, что такой подход выхолащивает миф, в нем не остается ничего скандинавского – для решения психотерапевтической задачи все равно, какого бога мы возьмем – греческого или скандинавского, если оба являются проявлением одного и того же архетипа. В конце – концов, решить эту задачу удалось за счет создания структурированных упражнений и проведения психодраматических мифодрам. При такой форме работы дух Скандинавии сохраняется. К техникам, заимствованным непосредственно из скандинавской традиции, можно отнести тренинг спонтанности,

основанный на скальдическом стихосложении, разные формы работы с рунами и структурированное упражнение «тинг».

## Об этой книге

Книга построена таким образом, чтобы, с одной стороны, раскрыть психологическое содержание мифов, а с другой стороны, сохранить логику мифологического цикла. Из всех мифологических сюжетов отобраны те, которые отвечают этим двум целям, то есть наиболее универсальные с точки зрения психотерапевтического эффекта сюжеты.

Большинство глав включает в себя следующие части: «Содержание мифа», «Психологическая интерпретация мифа» и «Инсценизация и психотерапевтическое применение мифа». В подглавке «Содержание мифа» миф либо приведен дословно в том виде, как они изложен в «Младшей Эдде», либо, если объем текста велик, я пересказываю его своими словами. Цитаты из «Старшей» и «Младшей Эдды» приведены мелким шрифтом. «Психологическая интерпретация мифа» передает мое видение смысла сюжета. В некоторых случаях (например, в главе 6 и в приложении 1), интерпретации текста предшествует изложение психотерапевтической теории, на которую я опираюсь. Подглавка «Инсценизация и психотерапевтическое применение мифа» содержит рекомендации по мифодраматической постановке мифа и примеры его применения в моей практике.

Содержательно книга состоит из трех частей, названных «Рождение миров», «Приключения богов» и «Последняя битва». Такое членение на части соответствует логике «становление – бытие – исчезновение».

В первой главе, посвященной девяти мирам скандинавской мифологии, описано пространство, в котором разворачивается действие мифов. Каждый из миров населен персонажами, способными как помочь, так и навредить человеку в различных жизненных ситуациях. Приведены примеры психотерапевтической работы, позволяющей клиентам соприкоснуться с различными частями своего внутреннего мира.

Все существующее было когда-то создано. Об истории появления миров, описанных в предыдущей главе, повествует глава вторая. Глава разделена на три части, соответствующие этапам преобразования хаоса в космос – заполнение пустоты, принесение жертвы и творение. Мифодрама рассказывает о том, как становятся богами: верховный бог скандинавского пантеона Один создает небо и землю, пространство и время, людей и прочие существа, которыми ему предстоит управлять. Вместе с тем, у Одина появляются враги, конфликт с которыми в конечном итоге приведет к гибели самого Одина и созданный им порядок. Участник мифодрамы получает возможность осознать противоречия и конфликты, лежащие в основе волнующей его проблемы.

Как это часто бывает, созданные Одином миры начинают жить собственной жизнью. Для контроля над ними необходима возможность видеть, что происходит и будет происходить в каждом из миров. Глава третья знакомит читателя с Мировым Древом, объединяющим девять миров, а так же с жертвами, которые приносит Один ради обретения всеведения. Вслед за Одином участники мифодрамы могут по-новому взглянуть на вещи, кажущиеся очевидными, исследовать различные аспекты бессознательного. С помощью рун, которыми Один одарил людей, клиенты получают возможность исследовать прошлое, настоящее и будущее своей жизни.

В четвертой главе впервые проявляет себя Локи – побратим и «теневая сторона» Одина, единственный посредник между богами неба асами и их главными недругами – великанами. На этот раз его козни заканчиваются благополучно для асов, их могущество даже увеличивается – асы получают магические предметы, помогающие им сохранять контроль над мирами. Участники мифодрамы учатся использовать энергию трикстера для более эффективного взаимодействия с теневыми сторонами своей личности.

Первое столкновение с силами, противостоящими асам, описано в пятой главе, рассказывающей о войне богов неба асов с богами земли, ванами. Война заканчивается заключением мирного договора и обменом заложниками, обеспечивающими крепкий мир. Участники группы или клиенты индивидуальной терапии получают опыт культурного обращения с необузданными сексуальными влечениями и безудержным стремлением к власти.

В шестой главе асы, а вместе с ними и участники мифодрамы, учатся преобразовывать и улучшать существующий миропорядок. Один добывает Мед Поэзии и дарит его асам и людям. В теоретической части главы изложена теория спонтанности Я. Л. Морено, миф о Меду Поэзии рассматривается с точки зрения развития творческих способностей человека. Главу завершает описание тренинга спонтанности, основанного на правилах скальдического стихосложения.

Главными героями седьмой главы являются уже знакомый нам Локи и сын Одина, защитник асов, бог-громовник Тор. Они вместе путешествуют «в стан врага», в страну великанов. Могучему Тору и его спутникам приходится проходить испытания, кажущиеся простыми, а на деле – невыполнимые. Тор мог бы избавиться от иллюзии всевластия и непобедимости, но не делает этого. Участники группы, как правило, не упускают возможность пересмотреть доктрину тотального контроля над событиями своей жизни.

События, описываемые мифом о смерти Бальдра, который изложен в восьмой главе, кладут начало необратимым нарушениям равновесия, которые приводят к гибели мира. Активность матери Бальдра, кажущееся спокойствие его Одина, ярость его брата и отчаяние его жены достаточно полно описывают чувства человека, пережившего тяжелую утрату, чтобы этот миф можно было использовать для работы с посттравматическим стрессовым расстройством.

Мифодраматический цикл завершает миф о Последней Битве и следующим за ней Возрождении Мира. Разрушены границы, которые отделяли асов от их врагов, гибнет старшее поколение богов, и миры исчезают в огненном смерче. Однако младшее поколение богов остается в живых и строит новый мир. Человек переживает подобные катаклизмы на переломных этапах своей жизни, когда все ради чего он жил, кажется ему бессмысленным; однако, из хаоса вновь рождается порядок.

В приложения включены мифодрама «Психология валькирии», не вошедшая в основной цикл мифодрам, и вспомогательные материалы к главам.

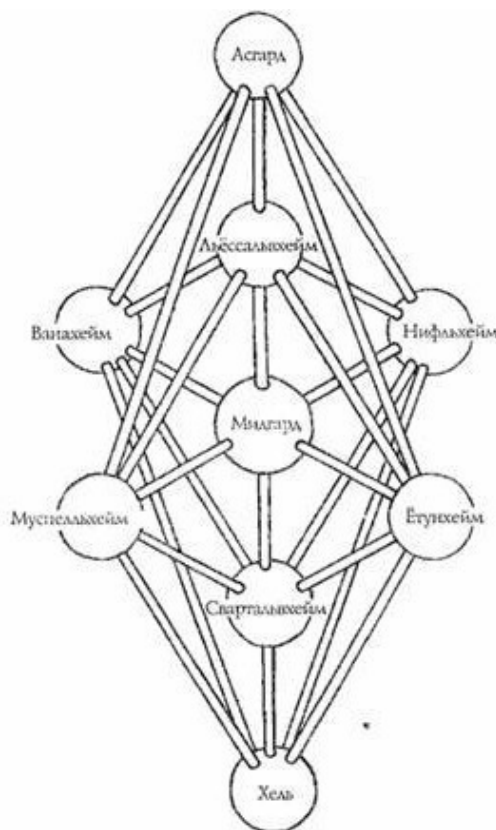
## **Часть I. Рождение миров**

### **Глава 1. Мифодрама «Миры скандинавской мифологии»: освоение пространства**

Первая глава посвящена пространству, в котором происходит действие скандинавских мифов. Это пространство представлено системой из девяти миров, большинство из которых населено различными существами. Иначе эти миры называют «Девятью мирами Иггдрасиля» (Иггдрасиль – это Мировое Древо скандинавской мифологии, подробнее о нем мы поговорим в главе 3). Каждый из девяти миров обладает ярко выраженной спецификой, позволяющей использовать систему для решения различных психотерапевтических задач.

Можно выделить как географические (проливы, мосты, реки), так и содержательные (отношения между обитателями) связи между мирами. Содержательным связям, иллюстрирующим психологическое содержание миров, в общем-то, посвящена вся книга, поэтому в этой главе психологические интерпретации сознательно упрощены. Здесь моей задачей является дать общее представление о системе миров. Происхождение большинства миров мы рассмотрим в следующей главе.

География девяти миров Иггдрасиля представлена на рисунке. Сразу хочу заметить, что эта схема заимствована из книги «Северная магия», написанной идеологом возрождения северной традиции Э. Торссоном (20). Она не является древнескандинавской, хотя ее изображения в проекции можно видеть на одном древнескандинавском украшении. В свое время среди психотерапевтов это вызвало споры о том, нужно ли располагать миры именно в таком порядке. В принципе, порядок может быть иным, но мне близка схема Торссона, поскольку она наиболее приближена к первоисточникам в том, как она ориентирует миры в вертикальной и горизонтальной плоскости.



## Мидгард

В центре схемы находится Мидгард – «Срединная Земля» (вернее, «срединная ограда», слово «гард» родственно русскому «ограда», «город»). Это наиболее привычный нам мир, мир людей, место пересечения влияния всех остальных миров. Любая психотерапевтическая работа с использованием Иггдрасиля заканчивается в этом мире гармонизацией приобретенных ресурсов.

Мидгард соединен с Асгардом мостом Биврёст («трясущаяся дорога»):

Тогда спросил Ганглери: «Какой путь ведет с земли на небо?». Отвечал со смехом Высокий: «Неразумен твой вопрос! Разве тебе неизвестно, что боги построили мост от земли до неба, и зовется мост Биврёст? Ты его, верно, видел. Может статься, что ты зовешь его радугой. Он трех цветов и очень прочен и сделан – нельзя искуснее и хитрее. Но как ни прочен этот мост, и он подломится, когда поедут по нему на своих конях сыны Муспелля, и переплывут их кони великие реки и помчатся дальше». Тогда молвил Ганглери: «Думается мне, не по совести сделали боги тот мост, если может он подломиться; ведь они могут сделать все, что ни пожелают». Отвечал Высокий: «Нельзя хулить богов за эту работу. Добрый мост Биврест, но ничто не устоит в этом мире, когда пойдут войною сыны Муспелля».

Биврест охраняет страж богов Хеймдалль.

Помимо Биврёста, из Мидгарда в Асгард есть путь, которым пользуются эйнхерии – через поток Тунд, но для того, чтобы пройти этим путем, нужна помощь валькирий:

Тунд шумит,  
Тьодвитнира рыба

играет в стремнине;  
поток нелегко  
вброд перейти  
тем, кто в битве убит.

От Ётунхейма Мидгард отделяет ограда, непроходимая для великанов. Однако через Ётунхейм в Хель ведет «дорога смерти», пользоваться которой живые могут только с помощью богов: им необходимо либо непосредственное водительство бога (так, например, для Тьяльви и Рёсквы необходимо водительство Тора (см. глава 7)), либо необходимо иметь при себе божественный атрибут. Тор со товарищи пересекает по дороге естественные препятствия – море и лес. Иногда («Поездка Скирнира») приходится преодолевать огонь.

По пути в Хель умершие пересекают реку Гьёлль, которую охраняет великанша Модгуд.

Связь между Мидгардом и Свартальвхеймом обнаруживается в «Саге о Вёльсунгах» и в других мифологических мотивах, однако как попасть из одного мира в другой, нигде не описано.

### **Альвхейм**

Выше Мидгарда находится Льёсальвхейм или просто Альвхейм – мир альвов. Об альвах в мифах говорится очень мало, нет ни одного сюжетного мифа с их участием. Следующая цитата из «Младшей Эдды» дает некоторое представление об альвах:

Тогда спросил Ганглери: «Много чудесного можешь ты поведать о небе. Что там еще есть замечательного, кроме источника?». Высокий отвечает: «Немало там великолепных обиталищ. Есть среди них одно – Альвхейм. Там обитают существа, называемые светлыми альвами. Темные альвы живут в земле, у них иной облик и совсем иная природа. Светлые альвы обликом своим прекраснее солнца, а темные – чернее смолы.

Поэтическое название солнца «Сияние альвов» дает возможность предположить, что альвы олицетворяют свет солнца (но не жар). Богом – покровителем альвов, возможно, является Фрейр:

Некогда Альвхейм  
был Фрейром получен  
от богов на зубок.

В терапевтической работе Альвхейм используется как место, где можно получить озарение, неожиданного понимания сущности и взаимосвязи происходящих явлений. В этом мире невозможно находиться долго.

### **Свартальвхейм**

Непосредственно под Мидгардом находится Свартальвхейм, «Дом темных альвов», иначе называемых карлами или цвергами. В новой традиции, например, у Толкиена, обитателей этого мира называли гномами. Если судить по мифу о похищении волос Сив (глава 4), карлы – самые трудолюбивые из обитателей девяти миров, искусные кузнецы, их волшебные изделия используют люди и боги. Только карликам оказалось под силу из «корней гор, шума кошачьих шагов, бород женщин, слюны птиц, голоса рыб и сухожилий медведей» сковать цепь, способную до поры до времени сдерживать мощь волка Фенрира, который когда-нибудь растерзает Одина. Однако в мифе о Меде Поэзии (глава 6) они предстают как довольно завистливые и кровожадные существа.

Будучи антиподом светлых альвов, цверги не могут появляться на поверхности земли, когда светит Солнце: от его лучей они каменеют. Именно таким способом Тор избавился от навязчивого жениха своей дочери: задержал его вопросами до тех пор, пока не взошло Солнце («Речи Альвиса», «Старшая Эдда»).

В психологическом плане Свартальвхейм – это место, где импульсу придается первичная форма, место, где можно найти ответ на вопрос «чего я хочу». Это желание не всегда осознанно и боится света сознания.

## **Асгард**

На вершущке Иггдрасиля находится Асгард – место обитания асов. Здесь находится Вальгалла – замок Одина, где воины, доблестно погибшие на поле боя, пируют и сражаются в ожидании конца света – Рагнарёка. Помимо Вальгаллы, в Асгарде находятся чертоги других богов:

Трудхейм («обитель силы») принадлежит Тору;

Идалир – Уллю;

Валаскьяльв – еще один чертог Одина, здесь находится трон Хлидскьяльв («сторожевая башня»), откуда один озирает все миры;

Секквабек («погруженная скамья») – чертог Одина и Саги;

Трюмхейм («обитель шума») – чертог богини Скади;

Брейдаблик («широкий двор») – чертог Бальдра;

Химинбьерг («небесная гора») – чертог Хеймдалля;

Фенсалир – чертог Фригг;

Фолькванг («поле боя») – чертог Фрейи. Сюда попадает половина павших в бою воинов, вторая половина отправляется к Одину;

Глитнир («блестящий») – чертог Форсети;

Ноатун («корабельный двор») – чертог Ньёрда.

В Асгарде, в саду богини Идунн растут яблоки, благодаря которым боги сохраняют вечную молодость.

С точки зрения психотерапии, Асгард, как место пребывания богов, можно использовать для работы с родительскими фигурами в самых разных их ипостасях.

## **Хель**

В корнях Иггдрасиля, под Свартальвхеймом, находится Хель. Само слово, преобразовавшееся в английское hell – ад, указывает на функцию этого мира. Однако ад в скандинавском понимании сильно отличается от ада христианского. В Хель попадают те люди, кто умер не на поле боя, а от старости или болезней. В Хель правит дочь Локи, великанша, которую также зовут Хель:

А великаншу Хель Один низверг в Нифльхейм и поставил ее владеть девятью мирами, дабы она давала приют у себя всем, кто к ней послан, а это люди, умершие от болезней или от старости. Там у нее большие селенья, и на диво высоки ее ограды и крепки решетки. Мокрая Морось зовутся ее палаты, Голод – ее блюдо. Истощение – ее нож, Лежебока – слуга. Соня-служанка, Напасть – падающая на порог решетка. Одр Болезни – постель. Злая Кручина – полог ее. Она наполовину синяя, а наполовину – цвета мяса, и ее легко признать потому, что она сутулится и вид у нее свирепый.

Полнее всего функции этого мира раскрываются в мифе о Бальдре (глава 8) и мифе о Последней Битве (глава 9)

В мифодраме «Миры скандинавской мифологии» я использую мир Хель для работы с предками (например, семейные генограммы) и с травмой потери.

На одном уровне с Мидгардом находятся четыре «внешних мира».

### **Ванахейм**

На западе находится Ванахейм, где обретается альтернативная раса богов – ваны. В скандинавской мифологии нет упоминаний о том, откуда в процессе рождения мира появились ваны, зато доподлинно известно, что этот мир не будет уничтожен во время Последней Битвы. Однажды асы пошли войной на ванов, но были разбиты, и ваны осадили Асгард. Война закончилась мировым соглашением и обменом заложниками. (Подробнее война асов и ванов описана в главе 5).

Ваны – боги плодородия, их мир – мир изобилия, рождения, роста. Знатокам круга сезонности при размышлениях о Ванахейме непременно придут мысли о весне, хотя для скандинавов весна была лишь очень коротким переходом из зимы в лето.

В терапевтическом процессе Ванахейм используется как место защищенности, беззаботности, умиротворенности, любви.

### **Ётунхейм**

На востоке от Мидгарда находится мир великанов, Ётунхейм. С точки зрения асов, ётуны (турсы, великаны) – главная угроза их царствованию. Одним из прозвищ Тора является «истребитель великанов и великанш». Между тем, ётуны – самая древняя раса, они старше и людей, и богов, поэтому асы и даже Один иногда путешествует в Ётунхейм за советами и предсказаниями.

Разные аспекты Ётунхема раскрываются в мифах о Сотворении мира (глава 2), Меде Поэзии (глава 6) и Рагнарёке (глава 9), однако наиболее полно этот мир охарактеризован в мифе о Путешествии Тора и Локи в Утгард (глава 7).

Еще о Ётунхейме: «...есть великанша, что живет к востоку от Мидгарда в лесу, прозванном Железный Лес. В этом лесу селятся ведьмы, которых так и называют: ведьмы Железного Леса».

В Ётунхейме есть пещеры, луга, горы, море, лес. Огромные постройки.

В Ётунхейме можно получить сведения о создании мира (Один); сведения о своем месте в мифологическом мире и предках (Оттар), жену-красавицу (Фрейр), жену-феминистку (Ньёрд). Тор ходит сюда в поисках воинской славы и за понимаем ограниченности собственных сил. Но главное, здесь можно получить по шее.

Хотя я и не включил в мифодраматический цикл ни одного мифа, который прямо описывает столкновения между Асгардом и Ётунхеймом, необходимо сказать, что Асгарду Ётунхейм противостоит примерно так, как революционеры (или даже террористы) противостоят существующему режиму. В схеме Торссона Ётунхейм противопоставлен Ванахейму (очевидно, по критерию «созидание – разрушение»), хотя не существует ни одного мифа, который описывал бы взаимоотношения ванов и великанов.

В целом, Ётунхейм можно рассматривать как место, где разрушается то, что должно быть разрушено. В Ётунхейме часто происходит работа на разрыв эмоционально значимых связей, работа, связанная с критической оценкой результатов деятельности, работа на отреагирование агрессии и проч. С психоаналитической точки зрения Ётунхейм можно рассматривать как мир разрушительных инстинктов бессознательного, так же, как Ванахейм – мир сексуальных (в том числе инцестуозных) инстинктов.

## **Муспелльхейм**

На юге от Мидгарда находится Муспелльхейм, самый загадочный из всех миров. Наряду с противостоящим ему Нифльхеймом – это самый древний, изначальный мир. Из их взаимодействия родилось все мироздание.

## **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.