

SPIS TREŚCI

Podziękowania

1. Wprowadzenie

O czym i dla kogo?

Czy bohater musi się zmieniać?

Czym jest „podejście procesowe” do przemiany bohatera?

Procesowe narzędzia na filmowych przykładach

Zadania

2. Ekranowe życie bohatera jako Proces

Czym jest Proces - Arnold Mindell i psychologia procesu

Śniące ciało, zwiastun „kłopotów”

Bohater w ogniu dwóch sił

Prawdziwy bohater

Niewidzialna historia Procesu

3. Jak zobaczyć niewidzialną historię

Przemiana zewnętrzna czy wewnętrzna?

Na skraju psychozy - podążanie za śniącym ciałem

Polaryzacja procesowa - dwa bieguny silnika zmiany

Zadania

4. Kim bohater jest, a kim nie jest

Kiedy konflikt jest rozwojowy?

Kim bohater jest?

Kim bohater nie jest?

Inciting incident - pierwsze „zderzenie” ze śniącym ciałem

Narzędzie procesowe: „Jak tego doświadczasz?”

Co bohater o sobie wie, a o czym nie ma pojęcia?

Kiedy bohater może osiągnąć swój cel - Nowe Ja

Zadania

9

11

11

13

16

20

24

25

25

27

33

34

36

38

39

44

50

63

65

65

69

71

78

88

94

99

101

5. Postaci ze snu, figury progowe i krytycy	102
Przestrzeń opowiadania jako walka psychicznych podosobowości	103
Kto pomaga, a kto przeszkadza przemianie bohatera?	108
Postać ze snu - procesowy „antagonista”	109
Figury progowe - paliwo dla I kulminacji	123
Krytycy - sprzymierzeńcy i wrogowie	130
Tryumf porażki, czyli jak trudno jest opowiedzieć o braku zmiany	134
Zadania	138
6. Sygnały śniącego ciała	140
Akt I - śniące ciało puka do drzwi	142
I punkt zwrotny - pierwsza konfrontacja	148
Emocje - sygnały snienia	152
Zadania	157
7. Niewidzialne progi - widzialne przeszkody	158
Próg jako silnik przemiany bohatera	161
Pokonywanie progów - II punkt zwrotny i II kulminacja	165
Kiedy bohater i próg są „silni” i „gorący”?	172
Struktura dramaturgiczna, czyli etapy przekraczania progów	177
Taniec na progu	185
Narzędzie procesowe: „Jeśli nie bohater, to kto mógłby to zrobić?”	189
Zadania	191
8. Bohater wielokanałowy	192
Śniące ciało - doświadczenie zmysłowe	192
Obrazy - kanał wizualny (wzrokowy)	194
Dźwięki - kanał słuchowy	202
Choreografia, gestykulacja, inscenizacja - kanał ruchu	204
Ciało bohatera - kanał propriocepcji	207
Bliskie związki - kanał relacji	210
Dalsze otoczenie bohatera - kanał świata	211
Eskalacja snienia - zmiany kanałów	211
Zadania	217

9. Amplifikacja - procesowe budowanie napięcia	218
Amplifikacja jako narzędzie	218
Amplifikacja jako drogowskaz	225
10. Mapa i szlak Procesu bohatera	229
Mapa Procesu - jak się do tego zabrać?	229
Procesowe „want” i procesowe „need”	236
Procesowa mapa elementów narracyjnych na przykładzie <i>Milczenia owiec</i>	239
Główne etapy szlaku na procesowej mapie	256
Paleta „procesowych barw podstawowych”	259
Zadania	261
11. Doświadczanie Procesu	
- przykłady niewidzialnych historii	262
Spóźniony bunt nastolatka - <i>Truman Show</i>	264
Małżeństwo to thriller - <i>Okno na podwórze</i>	279
Odgrzać pożądanie - <i>Oczy szeroko zamknięte</i>	284
12. „Droga powstaje gdy idziesz”	289
Progi w baśniach i mitach	289
Kilka subiektywnych uwag	294
Jak opowiadać o narracjach	299
Streszczenia filmów	304
Bibliografia	332
Filmografia	334
Spis ilustracji	335