

Podziękowania	5
Wstęp do drugiego wydania	6
1. WPROWADZENIE	8
<i>O czym i dla kogo?</i>	8
<i>Czy bohater musi się zmieniać?</i>	10
<i>Czym jest „podejście procesowe” do przemiany bohatera?</i>	13
<i>Procesowe narzędzia na filmowych przykładach</i>	18
<i>Zadania</i>	22
2. EKRANOWE ŻYCIE BOHATERA JAKO PROCES	24
<i>Czym jest Proces – Arnold Mindell i psychologia procesu</i>	24
<i>Śniące ciało, zwiastun „kłopotów”</i>	26
<i>Bohater w ogniu dwóch sił</i>	32
<i>Prawdziwy bohater</i>	34
<i>Niewidzialna historia</i>	36
3. JAK ZOBACZYĆ NIEWIDZIALNĄ HISTORIĘ	39
<i>Przemiana zewnętrzna czy wewnętrzna?</i>	40
<i>Na skraju psychozy – podążanie za śniącym ciałem</i>	46
<i>Polaryzacja procesowa – dwa bieguny silnika zmiany</i>	54
<i>Zadania</i>	68
4. KIM BOHATER JEST, A KIM NIE JEST	69
<i>Kiedy konflikt jest rozwojowy?</i>	69
<i>Kim bohater jest?</i>	73
<i>Kim bohater nie jest?</i>	76
<i>Inciting incident – pierwsze „zderzenie” ze śniącym ciałem</i>	84
<i>Narzędzie: „Jak tego doświadczasz?”</i>	95
<i>Co bohater o sobie wie, a o czym nie ma pojęcia?</i>	104
<i>Narzędzie: procesowa tabelka</i>	119
<i>Kiedy bohater może osiągnąć swój cel – Nowe Ja</i>	125
<i>Zadania</i>	127

5. POSTACI ZE SNU, FIGURY PROGOWE I KRYTYCY	129
<i>Przestrzeń opowiadania jako pole walki psychicznych podobowości</i>	130
<i>Kto pomaga, a kto przeszkadza przemianie bohatera?</i>	135
<i>Postać ze snu – procesowy „antagonista”</i>	137
<i>Figury progowe – paliwo dla I kulminacji</i>	155
<i>Krytycy – sprzymierzeńcy i wrogowie</i>	163
<i>Tryumf porażki</i>	169
<i>Zadania</i>	173
6. SYGNAŁY ŚNIĄCEGO CIAŁA	175
<i>Akt I – śniące ciało puka do drzwi</i>	177
<i>I punkt zwrotny – pierwsza konfrontacja</i>	184
<i>Emocje – sygnały snienia</i>	188
<i>Zadania</i>	194
7. NIEWIDZIALNE PROGI – WIDZIALNE PRZESZKODY	195
<i>Próg jako silnik przemiany bohatera</i>	198
<i>Pokonywanie progów – II punkt zwrotny i II kulminacja</i>	206
<i>Kiedy bohater i próg są „silni” i „gorący”?</i>	213
<i>Struktura dramaturgiczna, czyli etapy przekraczania progów</i>	219
<i>Taniec na progu</i>	227
<i>Narzędzie: „Jeśli nie bohater, to kto mógłby to zrobić?”</i>	231
<i>Zadania</i>	234
8. BOHATER WIELOKANAŁOWY	236
<i>Śniące ciało – doświadczenie zmysłowe</i>	236
<i>Obrazy – kanał wizualny (wzrokowy)</i>	239
<i>Dźwięki – kanał słuchowy</i>	247
<i>Choreografia, gestykulacja, inscenizacja – kanał ruchu</i>	250
<i>Ciało bohatera – kanał propriocepcji</i>	253
<i>Bliskie związki – kanał relacji</i>	255
<i>Dalsze otoczenie bohatera – kanał świata</i>	257

<i>Eskalacja śnienia – zmiany kanałów</i>	257
<i>Zadania</i>	263
9. AMPLIFIKACJA – PROCESOWE BUDOWANIE NAPIĘCIA	265
<i>Amplifikacja jako narzędzie</i>	265
<i>Amplifikacja jako drogowskaz</i>	273
10. MAPA I SZLAK PROCESU BOHATERA	277
<i>Mapa Procesu – jak się do tego zabrać?</i>	277
<i>Procesowe „want” i procesowe „need”</i>	285
<i>Procesowa mapa elementów narracyjnych na przykładzie Milczenia owiec</i>	289
<i>Główne etapy szlaku na procesowej mapie</i>	309
<i>Paleta „procesowych barw podstawowych”</i>	315
<i>Zadania</i>	316
11. DOŚWIADCZANIE PROCESU – PRZYKŁADY NIEWIDZIALNYCH HISTORII	318
<i>Spóźniony bunt nastolatka – Truman show</i>	321
<i>Małżeństwo to thriller – Okno na podwórze</i>	337
<i>Odgrzać pożądanie – Oczy szeroko zamknięte</i>	342
<i>Jak tego doświadczasz, Evelyn? – Wszystko wszędzie naraz</i>	347
<i>Jeśli nie Jack, to kto mógłby to zrobić? – Fight club</i>	357
<i>Eskalacja śnienia – Dream scenario</i>	370
<i>Melodramat śniących ciał – Matthias i Maxime</i>	380
12. „DROGA POWSTAJE, GDY IDZIESZ”	389
<i>Progi w baśniach i mitach</i>	389
<i>Kilka subiektywnych uwag</i>	396
<i>Jak opowiadać o narracjach</i>	404
Streszczenia filmów	408
Bibliografia	437
Filmografia	439
Spis ilustracji	441