

METODA OŚMIU SEKWENCJI TWORZENIU PLANU OPowieści TERapeutycznej WEDŁUG FRANKA DANIELA

Zanim przystąpimy więc do pisania, zadajmy sobie **4 kluczowe pytania** dotyczące postaci głównej naszej opowieści terapeutycznej:

- **Kim jest ten ktoś?**
- **Czym jest to, czego chce?**
- **Jak bardzo chce to zdobyć?**
- **Jak trudno to zdobyć?**

Musimy wiedzieć, czego bohater chce i czego potrzebuje (pragnie w głębi serca, nawet jeśli nie chce się do tego przyznać). Musimy jasno określić jego cel świadomy i nieświadomy (ukryty, często przed nim samym) - marzenia.

AKT I

- wprowadzenie postaci głównej i postaci pobocznych,
- określenie czasu, miejsca, zarysowanie świata opowieści,
- zarysowanie głównego konfliktu w powieści,
- postawienie pytania głównego opowieści (Czyja i o czym jest ta historia? Jaki jest temat opowieści?),

*określenie gatunku opowiadania (ten model pasuje zarówno do komedii, melodramatu, groteski, jak i klasycznego kryminału). * **opcjonalnie**

Sekwencja 1

Poznajemy bohatera głównego w jego naturalnym, bezpiecznym świecie (może się on pojawić „po chwili”, kiedy już na niego czekamy, trzeba go jednak zapowiedzieć, by wzbudzić w odbiorcy ciekawość, fascynację lub obawę oraz postacie poboczne. **Sygnalizujemy główny problem bohatera i je go cel nieświadomy.** Jak sama nazwa wskazuje, bohater jeszcze nie zdaje sobie z niego sprawy, jednak świat zewnętrzny już na tym etapie opowiadania dostarcza mu określonych danych, których on nie rozumie. Potem staną się one jasną odpowiedzią na pytania pojawiające się, kiedy postać uświadomi sobie swoje pragnienia. Można na tym etapie obdarzyć postać jakimś „rekwizytem”, który będzie mu o tym przypominał. **Pierwsza sekwencja kończy się tak zwanym „katalizatorem akcji” - zdarzeniem, które uruchamia ją na dobre.** To właściwy start opowieści, kiedy już odbiorca zna sytuację postaci głównej i wstępnie wie o interesach i motywacjach postaci z jego dalszego lub bliższego otoczenia. Coś groźnego dzieje się w życiu bohatera, ulega wypadkowi, choruje, przyjeżdża niespodziewany gość, zostaje porwany, ktoś z jego rodziny ginie, boi się czegoś, spotyka kogoś na swoim życiu. Wydaje się, że to przypadek... **To jedyny moment na niezwykle, niespodziewane zdarzenie, które wybija bohatera z jego bezpiecznego świata.** To zdarzenie zaczepia naszą postać we właściwej historii, zmusza nas, byśmy opowiadali ją od tego właśnie momentu. To, co się stało, unicestwia dotychczasowy ład w życiu bohatera i zmusza go do reakcji w warunkach dalekich od komfortu, co sprawia, że u odbiorcy budzą się emocje i pytanie: „Co dalej?”.

Sekwencja 2

Bohater musi jakoś zareagować, ale jeszcze nie podjął decyzji, aby działać. Wcale tego nie chce. **Woli żyć nadal w swoim bezpiecznym świecie, nie chce niczego zmieniać, to co nowe, wydaje mu się niebezpieczne.** Boimy się o niego. Zwykle zresztą bohater ma dwie drogi do wyboru (Jedna jest bardziej komfortowa, bezpieczna) i najpierw odrzuca wyzwanie. Wcale nie jest tak ochoczo nastawiony do zmian. W pierwszym odruchu mówi „nie”. Świat zmusza go do podjęcia decyzji. Zwykle przez inną / inne postacie, przez dziejące się już zdarzenia lub w wyniku własnej przemyślanej decyzji, czasem wskutek osobistej „zniewagi”. **Tutaj wyraźnie widać, czego bohater chce świadomie. Czego pragnie.** Świadomy i nieświadomy cel postaci głównej ustawiają nam temat opowieści. Wszystko, co zdarzy się dalej, będzie w gruncie rzeczy dotyczyło przygód tej właśnie postaci. **Druga sekwencja kończy się, kiedy bohater podejmie wreszcie kluczową, ryzykowną i niewygodną dla siebie decyzję; autor wrzuca go w nowy świat, „wyprawia w nieznane”.** Odbiorca wraz z nim przeżywa ten punkt zwany bramą bez powrotu (one way gate). I to jest jednocześnie koniec pierwszego aktu, czyli wstępu. Bohater, przekroczywszy bramę, nie ma szansy wrócić do stanu poprzedniego. Już nic nigdy nie okaże się takie, jakie było dotychczas. Tym samym autor wyznacza bohaterowi całkiem „nową drogę”. Odbiorca musi wiedzieć, że droga bohatera okaże się bardzo trudna, że cel, jaki sobie założyła postać, jest praktycznie niemożliwy do osiągnięcia (stawka opowieści). Dalsza część historii zaś będzie dotyczyła tego właśnie celu.

AKT II

- bohater zмага się z trudnościami, przeciwnościami,
- odkrywają się kolejne tajemnice, sekrety, nieznane fakty z życia pozostałych postaci, związanych z bohaterem,
- bohater konfrontuje się z wrogami, zdobywa nowych sojuszników,
- następuje konfrontacja z antagonistą, który jest silniejszy niż postać główna,
- następują po sobie najważniejsze punkty fabuły, rosną komplikacje w osiągnięciu „celu”,
- klaruje się stopniowo cel podświadomy bohatera, jego realna potrzeba, nieuświadomiona, lecz coraz wyraźniejsza z punktu widzenia odbiorcy: chce on, by bohater wreszcie to zrozumiał i coś z tym zrobił.

Sekwencja 3

Poprzedni wybór bohatera był „zły”. Nie z moralnego punktu widzenia, lecz ze względu na jego emocje. Wybrał coś wbrew sobie, wbrew swojemu poczuciu bezpieczeństwa, nie chciał tego, być może znalazł się w całkiem nowej rzeczywistości, której nie zna, lub igra z ogniem, robi coś niebezpiecznego, może jest zbyt słaby, aby stoczyć walkę, nie ma zbyt wielu informacji, by w pełni rozumieć sytuację, a odbiorcy coraz bardziej wyda je się, że to nieodpowiednia osoba na tym miejscu. **Bohater musi teraz udowodnić ukrytą moc.** Przewyciężyć słabość, urosnąć w siłę, odkryć w sobie niezwykły dar, może porzucić dotychczasowy sposób działania, myślenia, zdobyć nowych sojuszników, uświadomić sobie, że „wrogowie” nie są tak silni, jak sądził, a nim rządził wyłącznie

strach. Bohater wchodzi w sytuację, jakiej z pewnością nie pragnął w danym momencie rozwoju jego historii. Z czasem jednak okazuje się, że to jest właśnie to, co mu wychodzi, co daje mu radość, szczęście. Zaskakuje go ta wiedza, bo wszystko idzie doskonale, wbrew temu, czego się spodziewał i obawiał. Tutaj też na jego drodze muszą pojawić się postaci wspierające go i przeszkadzające mu w osiągnięciu celu.

Sekwencja 4

To skutek zdarzeń, które rozpoczęły się w poprzedniej sekwencji. Kończy ją punkt środkowy (midpoint), zwany też „najwyższą kulminacją”: główny bohater jest już bliski osiągnięcia celu, ale z jakiejś przyczyny mu się to nie udaje. **Wydarza się coś, na co nie ma wpływu, coś poważniejszego, a cel wy daje się jeszcze bardziej nie możliwe do osiągnięcia niż na początku opowieści.** Pojawia się nowa przeszkoda, o wiele trudniejsza do pokonania, właściwie nie do przejścia. To drugi, mocniejszy punkt bez powrotu. **Tymczasem bohater jest skazany na to, by dokończyć swoją misję.** Teraz, w obliczu porażki musi uwolnić w sobie nowe, drzemiące w nim cały czas, lecz dotąd nieuświadomione moce, przewyciężyć słabości, uprzedzenia, lęki, przewartościować swój świat, czyli rozwinąć się jako postać. Przeszłość może wrócić do bohatera jak bumerang i musi się z nią zmierzyć. Albo nie potrafi już uciec od własnych „demonów”, lub odkrywa w sobie zdolności, które okazy ją się przydatne, a które dotąd bagatelizował, lub wady okazują się zaletami, a plany, o których realizację walczył, są już nieaktualne. Bohater stawia przed sobą teraz nowe cele i zadania. Uświadamia sobie, że jego marzenia są teraz inne, ponieważ zmienił się status quo.

Sekwencja 5

Bohater przygotowuje się do ostatecznej konfrontacji ze swoimi przeciwnikami. Teraz prawie wszyscy są przeciwko nie mu. Na przykład dawni „wrogowie” odzywają się - silniejsi niż przedtem. Wszelkie dotychczasowe sposoby działania zawodzą. Dla bohatera nie ma nadziei. **Przegrywa definitywnie, ale jak feniks odradza się z popiołów i ukazuje nam się teraz w pełnej krasie.** To ktoś dla nas całkiem nowy, silny, dzielny. Pozbawiony strachu i wątpliwości. To, co sobie uświadomił w poprzedniej sekwencji, ochoczo wprowadza w życie. Wie, że musi walczyć o swój cel, i co najdziwniejsze, ten cel jest teraz klarowny i wyraźny, chociaż (zupełnie) inny niż na początku opowieści. Bohater nabywa nowych umiejętności (trenuje, uczy się na nowo, znajduje swojego mistrza), nawiązuje nowe relacje, może nie którzy wrogowie stają się jego sojusznikami lub wyciągają ku niemu pomocną dłoń. Bohater wie, że musi stawić czoło przeciwnikowi, choćby miał przegrać. **Już nie widać w nim wahania, które dręczyło go w pierwszym akcie. Gotów jest poświęcić życie. Wszystko, co posiada, w imię idei, o którą walczy.**

Sekwencja 6

W tej sekwencji bohater pozornie zwycięża. Zdobywa to, czego chciał - osiąga cel świadomy. Okazuje się jednak, że satysfakcja nie jest pełna. To wyłącznie klucz do rozpoznania, czego bohater tak naprawdę potrzebuje i teraz do rozwiązania aktu prowadzi go impuls, by ten nowy cel osiągnąć. To - po tym z pierwszego aktu - drugi najważniejszy punkt zwrotny opowieści. W opowieści ten punkt powinien dotyczyć nie tylko głównego bohatera i przede wszystkim zasadniczego tematu. Warto zaznaczyć, że ten moment w fabule nazywa się „aktem konsekwencji”. Teraz bohater rozumie to, co odbiorca widział już w pierwszym akcie: że wtedy „dokonał złego wyboru”. Wie też, że musi stać się całkiem inną osobą - zmienia sposób zachowania, czasem wygląd, inaczej działa, jak nie on - dla odbiorcy to lekcja, rodzaj przesłania, że za błędy postać zapłaciła słoną cenę. Finałowa scena aktu drugiego to rodzaj podwójne go rozwiązania. Bohater osiąga swój cel „chcę”, lecz nie czuje satysfakcji, bo wie, że to była mrzonka, wierzchołek góry lodowej. Chodziło mu o coś innego, o „pragnę”. Pojmuje swój błąd i odbiorca może być wreszcie zadowolony, że **bohater zacznie postępować tak jak powinien**. My już nie chcemy zaskoczeń, lecz tego, by bohater przywrócił balans. Chcemy odkrywać zakończenie razem z nim. Odbiorca jest teraz z bohaterem zsynchronizowany **(a czasem czuje się nim, w pełni się z nim identyfikując)**. To wymiar terapeutyczny naszej opowieści. Dlatego też tak ważna jest końcowa decyzja drugiego aktu: gdyby bohater dokonał znów złego wyboru, opowieść musiałaby się skończyć tutaj. Bohater ponownie podejmuje wyzwanie i ma na to jeszcze cały trzeci akt.

AKT III

- teraz bohater nas prowadzi, zadziwia swoją „zaradnością”,
- przenikliwie podąża drogą sukcesu i zapewnia, że potrafi pokonać swoje słabości; to rodzaj testu, sprawdzenia, czy faktycznie się zmienił,
- bohater przewycięża swoje słabości, strach i rozumie, że teraz musi być inny,
- następuje rozwiązanie kryzysu wprowadzonego w akcie 1,
- zamyka się przesłanie opowieści, domyka się akcja, a wraz z nią wszystkie otwarte wątki.

Sekwencja 7

Teraz następuje tak zwane „wybrzmienie” po drugim punkcie zwrotnym (finalnym starciu).

*Większość wątków zaczyna się domykać, lecz wątek główny związany z bohaterem wymaga jeszcze tak zwanego „twistu”, czyli nieoczekiwanego dodatkowego punktu zwrotnego. Podczas, którego odbiorca może sprawdzić, czy faktycznie bohater zmienił się zgodnie z zapewnieniem.

***opcjonalnie...**

Tutaj odbiorca powinien otrzymać potwierdzenie, że przemiana w postaci się dokonała.

Nie musi być happy endu, sprawdzi się też wybrzmienie negatywne. Ważniejszy jest sam akt zmiany i uświadomienia sobie jej po osiągnięciu celu świadomego oraz zastosowaniu wszystkich środków, by go zdobyć. Dowiadujemy się, jak zmienił się bohater, jak zmieniło się jego życie i jak to wpływa na pozostałe postaci - świat, w którym dzieje się akcja. To jest właściwe zakończenie opowieści. Bo to, że bohater się zmienił, jest dobre zwykle głównie dla niego (nawet jeśli obiektywnie to zmiana na gorsze - bieda, utrata dotychczasowego dziedzic twa, samotność itd.). Dla pozostałych postaci to zmienia wszystko. Może być i tak, że niektóre z nich wcale nie chcą zaakceptować nowego bohatera.

* Sekwencję kończy wspomniany „twist” - zdarzenie, które wszystko, o czym dotychczas wiedzieliśmy, odwraca się do góry nogami i zmusza bohatera do rozegrania jeszcze jednej bitwy . * **opcjonalnie...**

Sekwencja 8

To ostatnia sekwencja, ostatecznie zamykająca tę opowieść. Pozwala odbiorcy nieco odetchnąć oraz zrozumieć całą historię. Pojawiają się wyjaśnienia „zagadek”. Tajemnice zostają odkryte, sekrety ujawnione. Tutaj też występują elementy wyjaśniające temat.

Odbiorca pojmuję, czym była ta historia, jakie jest jej przesłanie, czego powinien być się na uczyć.

Bohater odzyskuje swój status quo, ale jako odmieniony, zupełnie inny człowiek. Wiele zrozumiał, zdobył nowe doświadczenia. Nawet jeśli wraca do punktu wyjścia, to patrzy na wszystko inaczej. Jego świat się przewartościował. Odbiorca zdaje sobie sprawę, że czasem bohater w jego imieniu poniósł pewną ofiarę. **Tutaj jest miejsce na łzy wzruszenia oraz śmiech, jeśli bohaterowi uda się wyjść z opresji bez szwanku. (terapeutyczna opowieść).** Ważne, że bohater się zmienił, pozbył wad, ograniczeń i zdobył wiele nowych umiejętności, które pozwolą mu żyć inaczej, lepiej, dłużej. Odbiorca zaś, wie, że ta historia już się skończyła, ale życie bohatera / bohaterów toczyć się będzie dalej, tyle że w innej, lepszej formie.

Niekiedy zakończenie naszej opowieści niejednoznaczne - otwarte. Nie trzeba domykać wszystkich wątków, informować odbiorcę o wszystkim, co się poukładało w wyniku rozgrywki bohatera. Patagonista może również ponieść karę, autor może doprowadzić również do zguby lub kary głównego bohatera lub jej najbliższe osoby itd. Decyzja należy do nas, wcześniej jednak udowodniamy, że kara mu się należy. Nawet wtedy opowieść będzie terapeutyczna. Ważne dla odbiorcy jest to, że bohater ma już świadomość wszystkiego, co się wokół niego dzieje. Wie, jaka jest prawda. Kim jest on sam. I nawet jeśli to wydaje się gorzkie, nieprzyjemne lub straszne - nie ucieka (jak zrobiłby na samym początku), lecz przyjmuje wszystko z doświadczeniem mędrca lub otwartością dziecka. **Rozwiązań jest nieskończenie wiele. Tyle, ilu autorów. Dla odbiorcy ma to znaczenie drugorzędne. Liczy się to co przemienia – ukazuje – nasza opowieść w odbiorcy... (terapeutyczna moc opowieści) !!!**