

ASYMPTOTA

Warsztat Psychoperformansu z wykorzystaniem interaktywnego środowiska audiowizualnego

Oskar Chmiola

Sanatorium Dźwięku – Kinoteatr Zdrowie, Sokołowsko
niedziela, godz. 11:00 | 45 minut | wstęp otwarty, bez zapisów

STATUS DOKUMENTU	Finalny scenariusz wykonawczy i plan sytuacyjny. Warsztat prezentuje metodę Psychoperformansu, przygotowuje uczestników poprzez trening słuchania ciała i przykład filmowy, a następnie prowadzi do krótkiego publiczno-grupowego mikroaktu wykonywanego indywidualnie we wspólnym polu obecności. Pierwsze wykonanie Gestu Asymptoty odbywa się na stojąco, z oddechem i małym krokiem progowym.
------------------	---

Spis treści

Jak korzystać z dokumentu	3
1. Psychoperformans – definicja, zakres i odrębność	3
2. „Zaczarowanie” i „odczarowanie” jako mechanizmy psychologiczne	3-4
3. Naukowe osadzenie i skale Psychoperformansu	3-5
4. Koncepcja i cel warsztatu	4-5
5. Plan sytuacyjny, pole obecności, role i dokumentacja	5-6
6. Harmonogram 45 minut	6
7. Pełny tekst wprowadzenia – 0:00-8:00	6-8
7. Full spoken introduction – 0:00-8:00	8-10
8. Trening słuchania ciała z aplikacją i Atlasem – 8:00-17:00	10-11
9. Wprowadzenie do filmu i mapowania archetypów – 17:00-18:30	10-12
10. Film jako przykład rozbudowanego Psychoperformansu – 18:30-35:33	11-13
11. Podsumowanie dochodzenia mikroaktu – 35:33-37:00	13
12. Ustanowienie planu i pola mikroaktu – 37:00-38:00	13-14
13. Działanie–klucz i próg – 38:00-42:30	14-15
14. Domknięcie – 42:30-43:30	15-16
15. Decyzja „po” i pożegnanie – 43:30-45:00	16-17
16. Osoby dołączające w trakcie	16-17
17. Bezpieczeństwo, dostępność i prawo do przerwania	17-18
18. Warianty awaryjne i korekty	17-18
19. Checklista techniczna i organizacyjna	18-19
20. Skrócona karta prowadzącego	18-19
21. Karta odniesienia do filmu i Atlasu	19-20
22. Bibliografia i podstawy	19-20

Jak korzystać z dokumentu

Scenariusz pełni trzy funkcje: jest planem sytuacyjnym, skryptem dwujęzycznych wypowiedzi oraz instrukcją techniczno-organizacyjną. Nie jest sztywną partyturą. Psychoperformer zachowuje prawo korekty tempa, liczby osób przy aplikacji i długości pauz, ale nie pomija prawa do przerwania, wyraźnego progu, domknięcia ani decyzji „po”.

WARSTWA PUBLICZNA	Teksty oznaczone „TEKST DO WYPOWIEDZENIA – PL” i „SPOKEN SCRIPT – EN” są gotowymi skryptami. W praktyce wybiera się język odpowiedni dla publiczności; angielska wersja nie musi być wygłaszana, jeśli grupa jej nie potrzebuje.
WARSTWA WYKONAWCZA	Instrukcje, tabele i komentarze służą psychoperformerowi, osobie wspomagającej i technikowi. Nie należy ich odczytywać uczestnikom w całości.
GŁÓWNA ZMIANA	Właściwy Psychoperformans jest krótki. Aplikacja, Atlas i film pełnią funkcję przygotowawczą oraz dochodzeniową. Centralnym działaniem–kluczem jest Gest Asymptoty, a próg następuje w chwili wprowadzenia spojrzenia w przestrzeń pomiędzy palcami i przyjęcia intencji korekty.

1. Psychoperformans – definicja, zakres i odrębność

Psychoperformans jest autorską, interdyscyplinarną metodą projektowania, precyzyjnego przeprowadzania i utrwalania w codzienności działań symbolicznych oraz performatywnych, wykorzystujących psychologiczne, cielesne, poznawcze, społeczne i środowiskowe mechanizmy przemiany.

Metoda obejmuje performans artystyczny, akty symboliczne, gesty, wypowiedzi sprawcze, rytuały, obrzędy, praktyki odczarowujące, przedmioty performatywne, obrazy, mapy, progi i działania grupowe. Nie przejmuje automatycznie ich światopoglądu. Bada, co realnie dzieje się z uwagą, ciałem, pamięcią, oczekiwaniem, relacją, interpretacją i zachowaniem, a następnie składa te mechanizmy w audytowalny plan działania.

Metoda rozwijała się najpierw intuicyjnie w praktyce artystycznej Oskara Chmiola, następnie przez ponad dwadzieścia lat była konfrontowana ze studiami własnymi i akademickimi oraz zapisywana w notatkach. Materiał został zebrany w Kompendium Psychoperformansu, usystematyzowany w Psychoperformansie. Opracowaniu metodycznemu i jest obecnie domykany w Podręczniku Psychoperformansu.

Fenomenologiczna zasada materializacji

Psychoperformans wyrasta między innymi z fenomenologii ciała przeżywanego: zaczyna od możliwie dokładnego nazwania stanu tak, jak jest doświadczany – w ciele, uwadze, emocjach, relacji i sytuacji – a następnie nadaje mu uchwytą formę słowną, obrazową, przestrzenną lub materialną. Rzecz–klucz nie steruje psychiką w sposób magiczny. Jako nośnik znaczenia, afordancja i punkt skupienia uwagi pozwala celowo modelować relację znaczenie–ciało–emocja–decyzja. Świadoma manipulacja rzeczą–kluczem – jej przesunięcie, zbliżenie, oddalenie, złożenie, otwarcie lub przekroczenie – może wspierać zmianę sposobu przeżywania i działania, jeżeli wynika z dochodzenia, prowadzi przez próg i zostaje utrwalona przez domknięcie oraz decyzję „po”.

Trzy poziomy metody

Poziom	Zakres
Projektowanie	Dochodzenie, określenie problemu, celu, skali i ryzyka; rozpoznanie momentu zapłonu; wybór kanałów, perfonemów, rzeczy–kluczy, działania–klucza, progu, pola obecności, bezpieczeństwa i domknięcia.
Przeprowadzanie	Ustanowienie sytuacji, prowadzenie uwagi i ciała, wykorzystanie obrazu, słowa, dźwięku, przedmiotu, świadka i przestrzeni; wykonanie działania–klucza; przejście przez próg; korekta w trakcie; prawo do przerwania.
Utrwalanie	Domknięcie, decyzja „po”, mikrogest możliwy do powtarzania, powiązanie działania z przyszłym momentem zapłonu i możliwość rozwinięcia mikroaktu w dłuższą IndywiduAkcję.

Język metody

Dochodzenie rozpoznaje sytuację. Plan sytuacyjny organizuje warunki. Perfonem jest najmniejszą funkcjonalną jednostką działania. Rzecz–klucz materializuje znaczenie. Działanie–klucz wykonuje centralne przejście. Pole obecności obejmuje ciała, media, przestrzeń, świadków i reguły. Próg zmienia status aktu. Domknięcie kończy pole. Decyzja „po” przenosi sens do życia. IndywiduAkcja jest dłuższym procesem powtarzanych mikroaktów, korekt i wdrożeń.

2. „Zaczarowanie” i „odczarowanie” jako mechanizmy psychologiczne

Psychoperformans bada dwa kierunki działania symbolicznego: uruchamianie oraz zatrzymywanie.

Historycznie odpowiadają im praktyki nazywane zaczarowywaniem i odczarowywaniem. Metoda nie wymaga wiary w nadnaturalne czary. Maksymalnie wykorzystuje natomiast realne mechanizmy psychologiczne, społeczne, cielesne i performatywne, które sprawiają, że działania określone jako magiczne mogą czasem wywoływać odczuwalne, poznawcze, relacyjne i behawioralne skutki.

Kierunek	Przykładowa intencja	Mechanizm psychoperformatywny
Uruchomienie – „zaczarowanie”	Sprawić, aby coś zaczęło działać: przyjąć rolę, podjąć decyzję, ustanowić zobowiązanie, uruchomić nowy sposób reagowania.	Oczekiwanie, sugestia, salienca, rytualizacja, świadkowanie, afordancja obiektu, samopostreganie po wykonanym działaniu, przywiązanie do decyzji.
Zatrzymanie – „odczarowanie”	Sprawić, aby coś przestało działać: przerwać przesąd, krzywdzący automat, szkodliwą narrację, ideologiczną sztywność albo nadmiarową władzę znaku.	Zmiana ramy, rekontekstualizacja, oddzielenie zachowania od tożsamości, przerwanie pętli oczekiwania, nowa relacja wobec znaku, domknięcie i decyzja „po”.

Mechanizmy wykorzystywane przez metodę

Psychoperformans świadomie projektuje oczekiwanie, sugestię, placebo i nocebo, ukierunkowanie uwagi, salienca, afekt, ucieleśnioną pamięć, torowanie, atrybucję, świadkowanie, zmianę ramy interpretacyjnej, dysonans poznawczy, samopostreganie, intencje implementacyjne, afordancje obiektu i przestrzeni, rekontekstualizację pamięci oraz powtarzalność nowego zachowania. Skuteczność nie jest przypisywana „mocy” jednego gestu, lecz zgodności całego układu z problemem, intencją, kontekstem, skalą, domknięciem i wdrożeniem.

WYRÓŻNIK METODY	Psychoperformans racjonalizuje i metodycznie rozwija skuteczny rdzeń działań symbolicznych: projektuje te elementy sytuacji, które mogą wyłączyć szkodliwy wzorzec albo włączyć nowy sposób reagowania.
------------------------	---

Status zastosowania

Psychoperformans ma status autorskiej metody artystycznej, rozwojowej, edukacyjnej i badawczej. Operuje mechanizmami opisywanymi naukowo i używa ich w spójnej architekturze działania. W zastosowaniach dotyczących leczenia lub kryzysu wymaga współpracy z właściwymi specjalistami.

3. Naukowe osadzenie i skale Psychoperformansu

Psychoperformans integruje ustalenia performatyki, antropologii rytuału, fenomenologii, psychologii poznawczej, kognitywistyki 4E oraz badań nad oczekiwaniem, decyzją, interocepcją, oddechem i zachowaniem. Badacze nie analizowali Psychoperformansu jako gotowej metody – ich ustalenia opisują mechanizmy, które metoda świadomie łączy.

Badacze / pole	Znaczenie dla architektury metody
J.L. Austin / Richard Schechner	Wypowiedź może wykonywać czyn; performans obejmuje sztukę działania, rytuały i zachowania społeczne.
A. van Gennep / V. Turner / C. Bell	Oddzielenie, próg, liminalność, reintegracja i rytualizacja jako organizacja uwagi, ciała oraz działania.
M. Mauss / C. Lévi-Strauss / E. Goffman	Techniki ciała, skuteczność symboliczna, role, ramy sytuacyjne i obecność świadków.
M. Merleau-Ponty / J.J. Gibson	Ciało przeżywane oraz afordancje – możliwości działania tworzone przez przedmiot, ciało i środowisko.
Varela / Thompson / Rosch; Clark / Chalmers / Hutchins	Poznanie ucieleśnione, enaktywne, rozszerzone i rozproszone między osobami, mediami oraz rzeczami.
A. Damasio / A.D. Craig	Sygnały cielesne, interocepacja i współorganizowanie orientacji oraz decyzji.
P. Gollwitzer / F. Benedetti / L. Festinger / D. Bem / K. Lewin	Intencje implementacyjne, oczekiwanie, placebo i nocebo, dysonans, samopostreganie oraz pole osoba-środowisko.
Zaccaro i in. / Russo i in.	Wolne, niewymuszone oddychanie i dłuższy wydech mogą wspierać regulację pobudzenia i stabilizację uwagi.

Skale Psychoperformansu

Skala	Charakter i wymagania
Mikroakt intrapersonalny	Najmniejsza, prywatna forma: jedna osoba wykonuje krótki akt i podejmuje decyzję „po”.
Intymna	Bardzo osobiste działanie, czasem w obecności jednej zaufanej osoby; ważne są prywatność i brak presji.
Indywidualna 1:1	Relacja uczestnika i psychoperformera; wymaga jasnej zgody, języka instrukcji, granic i odpowiedzialności za wpływ.
Kameralna	Mała grupa; znaczenie tworzą także spojrzenia, cisza, rytm i wzajemna obecność.
Grupowa	Większa grupa; konieczne są czytelne role, dostępność, prawo do niewiejsia i prawo do przerwania.
Kolektywna	Działa kilku psychoperformerów lub współtwórców; kluczowa jest koordynacja funkcji i odpowiedzialności.
Publiczna	Akt zostaje skierowany do szerszej lub otwartej publiczności. Widzialność, świadkowie i dokumentacja mogą występować również w innych skalach: tutaj wzrasta przede wszystkim odpowiedzialność.

	mogą występować również w innych sytuacjach, będą warstwą przede wszystkim symboliczną, liczbą procedur, ograniczeń i osób zaangażowanych oraz wymagania dotyczące zgody, bezpieczeństwa, dostępności, komunikacji, ochrony wizerunku i koordynacji.
Masowa	Duża liczba osób; proste komunikaty, widoczne granice, wspólna intencja, bezpieczeństwo, domknięcie i przełożenie na realne działania.
Sieciowa / medialnie rozszerzona	Łączy osoby, miejsca, czasy i technologie; wymaga kontroli przepływu danych, znaczeń i odpowiedzialności.
Długofalowa IndywiduAkcja	Seria Psychoperformansów, mikroaktów, korekt i wdrożeń, w której zmiana jest sprawdzana i ucieleśniana w życiu.

HORYZONT SPOŁECZNY I MASOWY Psychoperformans wykonywany przez wiele osób ze wspólnie rozpoznaną intencją może organizować uwagę zbiorową, normy, świadkowanie i zobowiązanie. Może stać się elementem zmiany problemu społecznego wtedy, gdy symboliczne przejście zostaje połączone ze wspólną decyzją „po”, podziałem odpowiedzialności i realnym działaniem w relacjach, instytucjach lub przestrzeni publicznej. Sam gest nie zastępuje zmiany strukturalnej.

SKALA AKTU W TYM WARSZTACIE Publiczno-grupowy mikroakt wykonywany indywidualnie we wspólnym polu obecności i zaprojektowany do późniejszego powtarzania jako mikroakt intrapersonalny.

4. Koncepcja i cel warsztatu

Warsztat ma charakter prezentacyjno-wykonawczy. Najpierw objaśnia metodę i przygotowuje uwagę uczestników, następnie pokazuje przykład rozbudowanego Psychoperformansu, a dopiero na końcu uruchamia właściwy, krótki mikroakt.

Element	Funkcja
Wprowadzenie	Prezentacja metody, jej pojęć i skal; podsumowanie wcześniejszego dochodzenia autora; określenie celu, momentu zapłonu, zasad i znaczenia Gestu Asymptoty.
Aplikacja „Anatomia niepewności” i Atlas	Trening słuchania ciała, bodźców i znaczeń; rozpoznawanie różnicy między sygnałem, mapą i interpretacją.
Wprowadzenie do projekcji	Wyjaśnienie mapowania archetypów jako narzędzia szczegółowego przechodzenia procesu IndywiduAkcji.
Film „Au(c)tor. Szkic do IndywiduAkcji”	Przykład rozbudowanego Psychoperformansu autora i pełnego Aktu Szkicu do IndywiduAkcji; podczas projekcji po sali krążą dwie mapy A0.
Mikroakt uczestników	Uformowany przez dłonie znak Asymptoty jako ucieleśniona rzecz-klucz; krok i symboliczne wejście w szczelinę jako działanie-klucz; próg, uspokojenie lub korekta, domknięcie i decyzja „po”.

Moment zapłonu

Moment zapłonu w Psychoperformansie jest momentem uświadomienia sobie problemu. Zewnętrzne zdarzenie, konflikt, bodziec albo własna reakcja mogą go wywołać, ale nie są nim same w sobie. Moment zapłonu następuje wtedy, gdy osoba rozpoznaje, że określone zachowanie, przekonanie, relacja, ideologia, schemat oceniania, automatyzm lub sposób tworzenia wymaga zmiany.

Tematem lub problemem Psychoperformansu może być każda sprawa, stan, relacja, decyzja, konflikt, pytanie, przejście, potrzeba albo cel, o ile można je poddać dochodzeniu i odpowiedzialnie przełożyć na wykonane działanie, próg, domknięcie oraz decyzję „po”. Mogą to być także heurystyki i błędy myślenia, zachowania kompulsywne i inne trudne do przerywania wzorce – lista pozostaje otwarta, ponieważ przedmiotem metody może stać się właściwie każdy odpowiedzialnie rozpoznany problem lub temat.

Wymienione niżej przykłady dotyczą wyłącznie małego Psychoperformansu wykonywanego podczas tego warsztatu: może to być uświadomienie sobie nietolerancji, pogardy, braku empatii, agresywnej reakcji, niewrażliwości, ideologicznej sztywności, zachowania sprzecznego z własnymi wartościami, twórczej rutyny, stresu, gonitwy myśli lub napięcia powstającego w dążeniu do ideału. Gest Asymptoty może więc służyć także uspokojeniu – jako zatrzymanie reakcji, uporządkowanie oddechu i wybór jednego kierunku zamiast przymusu natychmiastowej doskonałości. Autokrytyka nie oznacza samopotępienia: oddziela konkretny sposób działania od całej osoby i otwiera możliwość korekty.

Cel operacyjny

CEL	Uczestnik uświadamia sobie jeden konkretny problem – rozpoznaje moment zapłonu – stabilizuje ciało i oddech, zatrzymuje automatyczną reakcję, wykonuje Gest Asymptoty, przyjmuje intencję uspokojenia lub korekty i formułuje małą decyzję, którą może uruchomić ponownie w podobnej sytuacji.
-----	--

5. Plan sytuacyjny, pole obecności, role i dokumentacja

Plan sytuacyjny ustanawia warunki, w których mikroakt pozostaje dobrowolny, czytelny i bezpieczny. Pole obecności obejmuje ciała, fotele, podłogę, ekran, projekcję, aplikację, mapy, dźwięk, ciszę, światło, świadków, osobę wspomagającą, dokumentację i drogi wyjścia.

Role

Rola	Funkcja
Psychoperformer – Oskar Chmiola	Prowadzi warsztat, ustanawia pole, podsumowuje dochodzenie, uruchamia mikroakt, rozpoznaje próg, wykonuje domknięcie i przedstawia decyzję „po”.
Uczestnik	Osoba dobrowolnie wykonująca pierwszy Gest Asymptoty na stojąco, z bezpiecznym miejscem na mały krok; wariant siedzący, minimalny lub wyobrażeniowy pozostaje rozwiązaniem dostępnościowym.
Świadek	Osoba siedząca i obserwująca bez oceniania, komentowania ciał ani narzucania interpretacji.
Osoba wspomagająca	Rozdaje karty, orientuje osoby dołączające, wskazuje strefy i wyjścia, wspiera obieg map oraz sygnalizuje problemy.
Technik / dokumentacja	Utrzymuje obraz i dźwięk, kieruje kamerą na przód kina i nie obejmuje kadrem tyłu.

Strefy

Strefa	Znaczenie
Fotele	Strefa świadkowania. Osoba wykonująca akt po raz pierwszy wstaje i staje na podłodze obok, przed lub za rzędem foteli.
Przód kina	Strefa większej intensywności i dokumentacji. Wejście po zapoznaniu się z zasadami oznacza zgodę na utrwalenie i opisane wykorzystanie wizerunku.
Boki i przestrzenie między rzędami	Strefy aktywne, o ile zapewniają stabilną pozycję, mały krok do przodu i bezpieczny dystans od innych osób.
Tył kina	Pełnoprawna strefa uczestnictwa poza kadrem. Kamera nie obejmuje tyłu.

Dokumentacja

Warsztat będzie dokumentowany audiowizualnie. Kamera będzie skierowana na przód kina i nie będzie obejmowała tylnej części sali. Dobrowolne wejście do oznaczonej przedniej strefy po zapoznaniu się z informacją oznacza zgodę na utrwalenie i opisane wykorzystanie wizerunku. Z tyłu można w pełni uczestniczyć poza kadrem, również wykonując mikroakt. Nagrania mogą być wykorzystywane w archiwum autora, na stronie chmiola.com, w Internecie i mediach społecznościowych, portfolio, dokumentacji festiwalu, wystawach, pokazach, wykładach oraz projektach artystycznych, edukacyjnych, badawczych i archiwalnych związanych z twórczością autora. Aplikacja sama nie zapisuje obrazu ani dźwięku.

6. Harmonogram 45 minut

Czas	Faza warsztatu	Funkcja metodologiczna
0:00–8:00	Wprowadzenie do metody, kontekstu, pojęć, skal i zasad	Prezentacja całej architektury metody, fenomenologicznej materializacji, rzeczy–kluczy, wszystkich skal, momentu zapłonu, Gestu Asymptoty, bezpieczeństwa i dokumentacji.
8:00–17:00	Trening słuchania ciała z aplikacją i Atlasem	Podejścia indywidualne i w małych grupach; obserwacja, jak zachowanie przed kamerą zmienia obraz, dźwięk i dobór map; zatrzymanie potrzebne do pełnego odczytu mapy.
17:00–18:30	Wprowadzenie do filmu i mapowania archetypów	Połączone objaśnienie projektu Au(c)tor, Szkicu do IndywiduAkcji, mapowania 27 archetypów i dwóch wariantów map przekazywanych podczas projekcji.
18:30–35:33	Projekcja przykładowego Psychoperformansu	Pełny film 17:03; obserwacja rozbudowanego Aktu Szkicu do IndywiduAkcji; dwie mapy krążą po sali.
35:33–37:00	Podsumowanie dochodzenia mikroaktu	Narracyjne przygotowanie problemu; sprawdzenie gotowości, znaczenia, potrzeby, sprawstwa i wartości; stres i gonitwa myśli także mogą być tematem aktu uspokojenia.
37:00–38:00	Ustanowienie planu i pola mikroaktu	Osoby wykonujące akt po raz pierwszy wstają i wybierają bezpieczne miejsce obok, przed lub za fotelami; prawo do przerwania i warianty dostępności.
38:00–42:30	Rzecz–klucz, działanie–klucz i próg	Trzy spokojne cykle oddechu; znak dłoni jako ucieleśniona rzecz–klucz; intencja; krok do przodu z wdechem i wejście spojrzeniem w szczelinę; wydech, opuszczenie dłoni i powrót do naturalnego rytmu.
42:30–43:30	Domknięcie	Neutralizacja pola, zebranie i złożenie map, trzy klaśnięcia i potwierdzenie końca aktu.
43:30–45:00	Decyzja „po” i pożegnanie	Powiązanie Gestu Asymptoty z przyszłym momentem uświadomienia sobie problemu; możliwość praktyki wyobrażeniowej i okresowego powrotu do wykonania cielesnego.
SUMA	45:00	Projekcja filmu trwa dokładnie 17:03 i nie jest skracana.

7. Pełny tekst wprowadzenia – 0:00–8:00

Skrypt wprowadza osoby niezaznajomione z metodą w jej genezę, zakres, główne pojęcia, mechanizmy i wszystkie skale. Kolejne części warsztatu zapowiada jedynie ogólnie; ich szczegóły są objaśniane dopiero bezpośrednio przed każdym etapem.

TEKST DO WYPOWIEDZENIA - PL

Dzień dobry. Nazywam się Oskar Chmiola. To wydarzenie jest warsztatem Psychoperformansu z wykorzystaniem interaktywnego środowiska audiowizualnego. Będzie jednocześnie prezentacją metody i jej praktycznym wykonaniem.

Teoretyczne wprowadzenie i późniejsze słowne prowadzenie są tu konieczne, ponieważ Psychoperformans nie jest dowolnym gestem ani spontaniczną wizualizacją. Operuje na konkretnych zasadach zgodnych z aktualnym stanem wiedzy naukowej z performatyki, psychologii, fenomenologii, kognitywistyki, badań nad ucieleśnieniem, uwagą, oczekiwaniem, oddechem i uczeniem. Słowa porządkują znaczenie, bezpieczeństwo, kolejność, próg i domknięcie, aby uczestnik wiedział, co wykonuje, po co i kiedy może przerwać.

Psychoperformans zaczął się w mojej praktyce od intuicji, że człowiek może rozumieć swój problem, a mimo to nie potrafić przełożyć rozpoznania na realny czyn. Przez ponad dwadzieścia lat konfrontowałem te intuicje ze studiami własnymi i akademickimi. Zapisywałem je w notatkach, zebrałem w Kompendium Psychoperformansu, usystematyzowałem w opracowaniu metodycznym, a obecnie domykam w podręczniku.

Psychoperformans jest autorską, interdyscyplinarną metodą projektowania, precyzyjnego przeprowadzania i utrwalania w codzienności działań symbolicznych oraz performatywnych, wykorzystujących mechanizmy psychologiczne, cielesne, poznawcze, społeczne i środowiskowe. Obejmuje performance, akty symboliczne, gesty, wypowiedzi sprawcze, rytuały, obrzędy, praktyki odczarowujące, przedmioty performatywne, obrazy, mapy, progi i działania grupowe. Nie przejawia automatycznie światopoglądu żadnej z tych form. Bada, co rzeczywiście dzieje się z uwagą, ciałem, pamięcią, oczekiwaniem, afektem, relacją, interpretacją i zachowaniem, a następnie składa te mechanizmy w możliwy do opisanego, sprawdzenia i skorygowania plan działania.

Metoda obejmuje trzy poziomy. Projektowanie to dochodzenie, rozpoznanie problemu, celu, skali, zasobów, ograniczeń i ryzyka oraz dobór kanałów, perfonemów, rzeczy-kłuczy, działania-kłucza, progu, pola obecności, zasad bezpieczeństwa i domknięcia. Przeprowadzanie to ustanowienie sytuacji, prowadzenie uwagi i ciała, wykorzystanie słowa, obrazu, dźwięku, przestrzeni, przedmiotów i świadków, wykonanie działania-kłucza, przejście przez próg, możliwość korekty i prawo do przerwania. Utrwalanie obejmuje domknięcie, decyzję „po”, powtarzalny mikrogest, powiązanie go z przyszłym momentem zapłonu oraz możliwość rozwijania kolejnych działań w IndywiduAkcję.

Moment zapłonu jest momentem uświadomienia sobie problemu. Nie jest samym bodźcem, konfliktem ani cudzym zachowaniem. Jest chwilą, w której rozpoznaję, że określona reakcja, przekonanie, relacja, ideologia, automatyzm, stan albo sposób tworzenia wymaga zmiany. To uświadomienie uruchamia dochodzenie: co właściwie jest problemem, z kim i nad czym pracujemy, po co, w jakich warunkach, z jakimi zasobami, ograniczeniami i ryzykiem. Tematem Psychoperformansu może być każda sprawa, stan, relacja, decyzja, konflikt, pytanie, przejście, potrzeba albo cel, które można odpowiedzialnie przełożyć na działanie. Mogą nim być również heurystyki i błędy myślenia, zachowania kompulsywne, zachowania nałogowe, uzależnienia oraz inne problemy i tematy – lista nie jest zamknięta.

Z dochodzenia powstaje plan sytuacyjny – elastyczna matryca warunków, ról, środków, progów i możliwych korekt. Perfonem jest najmniejszą funkcjonalną jednostką działania: może nim być słowo, pauza, spojrzenie, gest, dźwięk, zmiana światła albo przesunięcie przedmiotu. Rzecz-kłucz jest materialnym, przestrzennym lub cyfrowym operatorem znaczenia, który skupia problem albo cel. Działanie-kłucz jest centralną czynnością wykonującą właściwe przejście. Pole obecności to dynamiczny układ ciał, przestrzeni, bodźców, mediów, rzeczy, świadków, ról, uwagi i reguł. Próg jest chwilą, w której znaczenie przestaje być jedynie rozpoznane, a zaczyna być wykonywane. Domknięcie kończy pole i stabilizuje akt. Decyzja „po” przekłada jego sens na mały, sprawdzalny krok w codzienności. IndywiduAkcja jest długofalowym procesem kolejnych Psychoperformansów, mikroaktów, korekt i wdrożeń.

Świadek nie jest sędzią, terapeutą ani biernym widzem. Jest funkcją obecności: potwierdza, że akt rzeczywiście się wydarza, stabilizuje jego granice, wspiera odpowiedzialność i pomaga ograniczyć ucieczkę w fantazję, autoprezentację albo samowolną interpretację. Nie ocenia, nie narzuca znaczenia i nie wymaga ujawnienia prywatnej intencji. W tym warsztacie osoba siedząca może pełnić właśnie taką rolę.

Psychoperformans wyrasta między innymi z fenomenologii ciała przeżywanego. Najpierw możliwie dokładnie nazywa stan tak, jak jest on doświadczany w ciele, uwadze, emocjach, relacji i sytuacji, a następnie nadaje mu uchwytłą formę słowną, obrazową, przestrzenną lub materialną. Manipulowanie rzeczą-kłuczem nie jest magicznym sterowaniem psychiką. Przez przesunięcie, zbliżenie, oddalenie, złożenie, otwarcie, zasłonięcie albo przekroczenie rzeczy można świadomie modelować relację znaczenie-uwaga-ciało-emocja-decyzja, o ile rzecz wynika z dochodzenia, działanie prowadzi przez realny próg, a całość zostaje domknięta i przeniesiona do życia.

Metoda bada dwa kierunki działania symbolicznego. Pierwszy można nazwać „zaczarowaniem”: uruchomieniem nowej roli, decyzji, zobowiązania albo sposobu reagowania. Drugi to „odczarowanie”: zatrzymanie przesądu, krzywdzącego automatyzmu, szkodliwej narracji, ideologicznej sztywności albo nadmiarowej władzy znaku. Psychoperformans nie wymaga wiary w nadnaturalne czary. Racjonalizuje i metodycznie rozwija skuteczny rdzeń działań symbolicznych, projektując te elementy sytuacji, które mogą wyłączyć szkodliwy wzorec albo włączyć nowy sposób reagowania.

Psychoperformans świadomie projektuje oczekiwanie, sugestię, placebo i nocebo, ukierunkowanie uwagi, salientę, afekt, ucieleśnioną pamięć, torowanie, atrybucję, świadkowanie, zmianę ramy interpretacyjnej, dysonans poznawczy, samopozstrzeganie, intencje implementacyjne, afordancje obiektu i przestrzeni, rekontekstualizację pamięci oraz powtarzalność nowego zachowania. Skuteczność nie jest przypisywana „mocy” jednego gestu, lecz zgodności całego układu z problemem, intencją, kontekstem, skalą, domknięciem i wdrożeniem.

Metoda łączy ustalenia performatyki, antropologii rytuału, fenomenologii, psychologii poznawczej, kognitywistyki 4E oraz badań nad oczekiwaniem, decyzją, interocepcją, oddechem i zachowaniem. Austin i Schechner pomagają opisać słowo jako czyn i performans jako zorganizowane działanie; van Gennep, Turner i Bell – separację, próg, liminalność, reintegrację i rytualizację; Mauss, Lévi-Strauss i Goffman – techniki ciała, skuteczność symboliczną, rolę i ramy; Merleau-Ponty i Gibson – ciało przeżywane oraz afordancje; Varela, Thompson, Rosch, Clark, Chalmers i Hutchins – poznanie ucieleśnione, osadzone, enaktywne, rozszerzone i rozproszone; Damasio i Craig – sygnały cielesne i interocepcję; Gollwitzer, Benedetti, Festinger, Bem i Lewin – intencje implementacyjne, oczekiwanie, placebo, nocebo, dysonans, samopozstrzeganie i pole osoba-środowisko. Badacze ci nie analizowali Psychoperformansu jako gotowej metody; ich ustalenia opisują mechanizmy, które metoda świadomie łączy.

Psychoperformans może działać w wielu skalach. Mikroakt intrapersonalny jest prywatnym działaniem jednej osoby. Skala intymna obejmuje bardzo osobiste działanie, czasem przy jednej zaufanej osobie. Skala indywidualna 1:1 tworzy relację uczestnika i psychoperformera. Skala kameralna dotyczy małej grupy, a grupowa większej grupy z czytelnymi rolami, dostępnością oraz prawem do niewyścia i przerwania. Skala kolektywna angażuje kilku psychoperformerów lub współtwórców i wymaga koordynacji funkcji. Skala publiczna nie polega po prostu na obecności świadków, widzialności lub dokumentacji, ponieważ te elementy mogą wystąpić także w innych skalach. Oznacza skierowanie aktu do szerszej albo otwartej publiczności, a wraz z tym większą odpowiedzialność, więcej procedur, ograniczeń, osób zaangażowanych i wymagań dotyczących zgody, bezpieczeństwa, dostępności, komunikacji, ochrony wizerunku i koordynacji. Skala masowa obejmuje dużą liczbę osób i wymaga szczególnie prostych komunikatów, rozłożenia ról, wielowarstwowego bezpieczeństwa, czytelnego domknięcia i przełożenia wspólnej intencji na działanie. Skala sieciowa lub medialnie rozszerzona łączy miejsca, czasy, osoby i technologie, dlatego wymaga kontroli przepływu danych, znaczeń i odpowiedzialności. Długofalową skalą jest Indywidualna Akcja, w której zmiana jest sprawdzana i ucieleśniana przez serię działań w życiu.

W skalach zbiorowych Psychoperformans wykonywany przez wiele osób ze wspólnie rozpoznaną intencją może organizować uwagę zbiorową, normy, zobowiązanie i współdziałanie. Może stać się elementem zmiany problemu społecznego wtedy, gdy symboliczne przejście zostaje połączone ze wspólną decyzją „po”, podziałem odpowiedzialności i realnym działaniem w relacjach, instytucjach albo przestrzeni publicznej. Sam symbol nie zastępuje zmiany strukturalnej.

Słowo może wykonywać działanie. Ciało współtworzy myślenie. Poznanie jest ucieleśnione, osadzone, enaktywne i rozszerzone na przedmioty, obrazy, mapy, technologię i innych ludzi. Przestrzeń oraz rzeczy tworzą afordancje, czyli możliwości działania. Oczekiwanie, sugestia, uwaga, emocja, rytualizacja, świadkowanie, samopozstrzeganie, dysonans poznawczy i formuła „zawsze gdy – wtedy” pomagają przełożyć symboliczny akt na późniejsze zachowanie. Skuteczność nie wynika z jednego „magicznego” gestu, lecz z dopasowania całego układu do rozpoznanego problemu.

Psychoperformans ma status autorskiej metody artystycznej, rozwojowej, edukacyjnej i badawczej. Nie jest diagnozą ani samodzielnym leczeniem, ale może wspomagać proces leczenia jako działanie uzupełniające – na przykład wspierać autoregulację, uwagę, sprawczość, zgodność z zaleceniami, rytm regeneracji i codzienne wdrażanie decyzji. W zastosowaniach dotyczących choroby, leczenia, uzależnień lub kryzysu wymaga współpracy z właściwymi specjalistami i pozostawania w zgodzie z prowadzonym leczeniem.

Dzisiejszy warsztat będzie przebiegał etapami: od wprowadzenia i doświadczenia interaktywnego środowiska, przez obserwację przykładu, do krótkiego dobrowolnego działania. Nie będę teraz uprzedzał jego szczegółów. Przed każdym etapem wyjaśnię osobno jego cel, zasady i sposób udziału. Można pozostać świadkiem, zmniejszyć udział albo przerwać bez wyjaśnienia. Warsztat będzie filmowany; tylna część kina pozostaje poza kadrem. Aplikacja sama niczego nie zapisuje. Zaczynamy od pierwszego etapu.

7. Full spoken introduction – 0:00–8:00

English version of the spoken introduction. It presents the method in full but announces the later workshop stages only in general terms; each stage is explained immediately before it begins.

SPOKEN SCRIPT – EN

Good morning. My name is Oskar Chmiola. This event is a Psychoperformance workshop using an interactive audiovisual environment. It is both a presentation of the method and its practical enactment.

The theoretical introduction and the later verbal guidance are necessary because Psychoperformance is neither an arbitrary gesture nor a spontaneous visualisation. It operates through specific principles consistent with the current scientific understanding developed in performance studies, psychology, phenomenology, cognitive science and research on embodiment, attention, expectation, breathing and learning. Language organises meaning, safety, sequence, threshold and closure, so that participants know what they are doing, why they are doing it and when they may stop.

Psychoperformance began in my practice with the intuition that a person may understand a problem and still be unable to translate recognition into an actual act. For more than twenty years I confronted these intuitions with independent and academic study. I recorded them in notes, collected them in the Compendium of Psychoperformance, systematised them in a methodological study and am now completing them in a handbook.

Psychoperformance is an author-developed interdisciplinary method for designing, precisely conducting and consolidating symbolic and performative actions in everyday life through psychological, bodily, cognitive, social and environmental mechanisms. It includes performance, symbolic acts, gestures, performative utterances, rituals, ceremonies, disenchanting practices, performative objects, images, maps, thresholds and group actions. It does not automatically adopt the worldview of any of these forms. It examines what actually happens to attention, the body, memory, expectation, affect, relationships, interpretation and behaviour, and composes these mechanisms into a plan that can be described, tested and revised.

The method has three levels. Design includes inquiry, recognition of the problem, purpose, scale, resources, limits and risk, and selection of channels, performemes, key objects, the key action, threshold, field of presence, safety rules and closure. Conduct establishes the situation, guides attention and the body, uses language, image, sound, space, objects and witnesses, performs the key action, crosses the threshold, allows revision and preserves the right to stop. Consolidation includes closure, the "after" decision, a repeatable micro-gesture, linking it to a future ignition moment and developing further actions into IndividuAction.

The ignition moment is the moment of becoming aware of the problem. It is not the stimulus, conflict or another person's behaviour itself. It is the moment in which I recognise that a response, belief, relationship, ideology, automatism, state or mode of creation requires change. This awareness begins inquiry: what exactly is the problem, with whom and on what are we working, why, under what conditions, with which resources, limits and risks? The theme of Psychoperformance may be any matter, state, relationship, decision, conflict, question, transition, need or purpose that can responsibly be translated into action. It may also concern heuristics and cognitive errors, compulsive behaviour, addictive behaviour, addiction and other problems or themes – the list is open.

Inquiry produces a situational plan – a flexible matrix of conditions, roles, means, thresholds and possible revisions. A performeme is the smallest functional unit of action: it may be a word, pause, gaze, gesture, sound, change of light or movement of an object. A key object is a material, spatial or digital operator of meaning that concentrates the problem or purpose. The key action is the central operation that performs the transition. The field of presence is a dynamic arrangement of bodies, space, stimuli, media, objects, witnesses, roles, attention and rules. The threshold is the moment when meaning is no longer only recognised but begins to be enacted. Closure ends the field and stabilises the act. The "after" decision translates its meaning into a small, testable step in everyday life. IndividuAction is a long-term process of successive Psychoperformances, micro-acts, revisions and implementations.

A witness is neither a judge, therapist nor passive spectator. The witness is a function of presence: confirming that the act is taking place, stabilising its boundaries, supporting responsibility and limiting escape into fantasy, self-presentation or arbitrary interpretation. A witness does not judge, impose meaning or demand disclosure of a private intention. In this workshop, a seated person may fulfil precisely this role.

Psychoperformance grows, among other sources, from the phenomenology of the lived body. It first names a state as precisely as possible as it is experienced in the body, attention, emotion, relationship and situation, and then gives it a graspable verbal, visual, spatial or material form. Manipulating a key object is not magical control of the psyche. By moving, approaching, distancing, folding, opening, covering or crossing an object, one may consciously model the relation meaning-attention-body-emotion-decision, provided that the object results from inquiry, the action leads through a real threshold and the whole process is closed and transferred into life.

The method studies two directions of symbolic action. The first may be called "enchantment": activating a new role, decision, commitment or mode of response. The second is "disenchantment": interrupting superstition, harmful automatism, damaging narrative, ideological rigidity or the excessive authority of a sign. Psychoperformance does not require belief in supernatural magic. It rationalises and methodically develops the effective core of symbolic actions by designing elements of a situation that may deactivate a harmful pattern or activate a new response.

Psychoperformance consciously designs expectation, suggestion, placebo and nocebo, directed attention, salience, affect, embodied memory, priming, attribution, witnessing, reframing, cognitive dissonance, self-perception, implementation intentions, affordances of objects and space, memory recontextualisation and repetition of new behaviour. Effectiveness is not attributed to the "power" of one gesture but to the fit of the entire arrangement with the problem, intention, context, scale, closure and implementation.

The method combines insights from performance studies, anthropology of ritual, phenomenology, cognitive psychology, 4E cognition and research on expectation, decision, interoception, breathing and behaviour. Austin and Schechner help describe language as action and performance as organised action; van Gennep, Turner and Bell – separation, threshold, liminality, reintegration and ritualisation; Mauss, Lévi-Strauss and Goffman – techniques of the body, symbolic efficacy, roles and frames; Merleau-Ponty and Gibson – the lived body and affordances; Varela, Thompson, Rosch, Clark, Chalmers and Hutchins – embodied, embedded, enactive, extended and distributed cognition; Damasio and Craig – bodily signals and interoception; Gollwitzer, Benedetti, Festinger, Bem and Lewin – implementation intentions, expectation, placebo, nocebo, dissonance, self-perception and the person-environment field. These researchers did not study Psychoperformance as a completed method; their findings describe mechanisms deliberately combined by the method.

Psychoperformance may operate at many scales. An intrapersonal micro-act is a private action by one person. The intimate scale concerns a highly personal action, sometimes in the presence of one trusted person. The individual one-to-one scale establishes a relation between participant and Psychoperformer. The chamber scale concerns a small group, while the group scale concerns a larger group with clear roles, accessibility and the right not to enter or to stop. The collective scale involves several Psychoperformers or co-creators and requires functional coordination. The public scale is not simply the presence of witnesses, visibility or documentation, because these may also occur at other scales. It means addressing a broader or open public and therefore greater responsibility, more procedures, constraints, people involved and requirements concerning consent, safety, accessibility, communication, protection of one's image and coordination. The mass scale involves a large number of people and requires especially simple communication, distributed roles, multilayered safety, clear closure and translation of shared intention into action. A networked or media-extended scale links places, times, people and technologies, requiring control over flows of data, meaning and responsibility. The long-term scale is IndividuAction, in which change is tested and embodied through a series of actions in life.

At collective scales, Psychoperformance enacted by many people with a jointly recognised intention may organise collective attention, norms, commitment and cooperation. It may contribute to changing a social problem when symbolic transition is connected to a shared "after" decision, distribution of responsibility and real action in relationships, institutions or public space. A symbol alone does not replace structural change.

Language can perform an action. The body co-creates thought. Cognition is embodied, embedded, enactive and extended through objects, images, maps, technology and other people. Space and objects create affordances – possibilities for action. Expectation, suggestion, attention, emotion, ritualisation, witnessing, self-perception, cognitive dissonance and the "whenever – then" formula help translate a symbolic act into later behaviour. Effectiveness does not arise from one "magical" gesture but from the fit of the whole arrangement with the recognised problem.

Psychoperformance has the status of an author-developed artistic, developmental, educational and research method. It is neither diagnosis nor independent treatment, but it may support a treatment process as a complementary action – for example by supporting self-regulation, attention, agency, adherence to recommendations, a rhythm of recovery and everyday implementation of decisions. In applications concerning illness, treatment, addiction or crisis, it requires cooperation with appropriate specialists and must remain consistent with ongoing treatment.

Today's workshop will proceed in stages: from an introduction and experience of the interactive environment, through observation of an example, to a short voluntary action. I will not reveal its details now. Before each stage I will explain its purpose, rules and mode of participation. You may remain a witness, reduce participation or stop without explanation. The workshop will be filmed; the rear of the cinema remains outside the frame. The application itself records nothing. We begin with the first stage.

8. Trening słuchania ciała z aplikacją i Atlasem – 8:00-17:00

Aplikacja analizuje lokalnie ruch, bezruch, pozycję w kadrze, jasność, kontrast, ciszę i impulsy dźwiękowe, a równocześnie wybiera oraz wyświetla mapy z Atlasu map symbolicznych. Jej obraz i dźwięk zmieniają się w bezpośredniej zależności od zachowania osoby lub grupy przed kamerą. Nie identyfikuje osób ani emocji i nie zapisuje obrazu lub dźwięku. Ta faza jest treningiem słuchania ciała, bodźców i znaczeń oraz prezentacją Atlasu.

Tryb pracy

- Uczestnicy mogą podchodzić pojedynczo, parami albo w małych grupach; psychoperformer porządkuje kolejność tylko wtedy, gdy grupa zastrzeżenia zależności między zachowaniem a odpowiedzią systemu.
- Aplikacja zachowuje się w relacji do osoby przed kamerą: ruch, zatrzymanie, odległość, światło, dźwięk i cisza zmieniają obraz, muzykę oraz dobór map.
- Mapa może zniknąć przed odczytaniem, ponieważ każdy kolejny ruch, dźwięk albo zmiana światła staje się nową informacją. Aby przeczytać całą mapę, trzeba zatrzymać ruch, ograniczyć dźwięk, utrzymać stabilną pozycję i dać systemowi czas.
- Mapy nie są diagnozą. W Psychoperformansie są narzędziami dochodzenia: pomagają badać, z kim, nad czym, po co i w jakich warunkach będzie prowadzone działanie oraz jakie zasoby, granice, rzeczy-klucze, działania-klucze, próg i domknięcie mogą być adekwatne.
- Mapowanie archetypów i innych treści symbolicznych na cele może pomóc precyzyjnie nazwać i zlokalizować problem, rozpoznać jego związki z innymi obszarami oraz dobrać rzeczy-klucze i działania-klucze. Ta dokładność służy dochodzeniu i projektowaniu działania, nie diagnozie.

Skrypt rozpoczęcia

TEKST DO WYPOWIEDZENIA - PL

Możecie podejść pojedynczo, parami albo w małych grupach. Stańcie przed kamerą w takim układzie, który pozwala wam zauważyć związek pomiędzy własnym zachowaniem a odpowiedzią systemu.

Aplikacja zachowuje się w bezpośredniej relacji do osoby lub grupy przed kamerą. Kiedy się poruszacie, zatrzymujecie, zmieniacie odległość, wytwarzacie dźwięk albo ciszę, zmieniają się obraz, muzyka i dobór map. Nie naśladuje was dosłownie, lecz przetwarza wasze zachowanie w środowisko audiowizualne.

Mapa często zmienia się, zanim zdążycie ją przeczytać, ponieważ każdy kolejny ruch, dźwięk lub zmiana światła jest dla aplikacji nową informacją. Aby odczytać całą mapę, zatrzymajcie się, utrzymajcie stałą pozycję, ograniczcie dźwięk i dajcie sobie czas. Robimy to, aby przejść od odruchowej reakcji do utrzymywanej uwagi i zobaczyć więcej niż pierwszy tytuł lub obraz.

Mapy nie mówią, kim jesteście. W Psychoperformansie są narzędziami dochodzenia. Pomagają psychoperformerowi sprawdzić, z kim pracuje, nad czym i po co, w jakich warunkach, z jakimi zasobami i granicami, wobec jakich świadków oraz jakie rzeczy-klucze, działania-klucze, próg i domknięcie mogą być właściwe.

Mapowanie archetypów i innych znaczeń na ciele może dodatkowo pomóc precyzyjnie nazwać i zlokalizować problem, zobaczyć jego relacje z innymi obszarami i znaleźć rzeczy-klucze oraz działania-klucze pasujące do jego rozwiązania. Ta dokładność służy dochodzeniu oraz projektowaniu znaczenia, gestu, obiektu i warunków działania; nie jest diagnozą.

Tutaj potraktujcie mapę jak pytanie: co w niej rozpoznaję, co odrzucam, a czemu chcę przyjrzeć się dłużej? Na końcu zatrzymamy działanie i zachowamy różnicę pomiędzy impulsem, reakcją, obrazem, odczytem i interpretacją.

SPOKEN SCRIPT - EN

You may approach individually, in pairs or in small groups. Stand before the camera in a configuration that allows you to notice the relationship between your behaviour and the system's response.

The application behaves in direct relation to the person or group before the camera. When you move, stop, change distance, produce sound or remain silent, the image, music and selected maps change. It does not literally imitate you; it translates your behaviour into an audiovisual environment.

A map often changes before you can read it because every new movement, sound or shift in light becomes new information. To read the whole map, stop moving, maintain a stable position, reduce sound and give the system time. We do this to move from reflexive reaction to sustained attention and to see more than the first title or image.

The maps do not tell you who you are. In Psychoperformance they are tools of inquiry. They help the Psychoperformer examine who is involved, what is being worked on and why, under what conditions, with which resources and boundaries, before which witnesses, and which key objects, key actions, threshold and closure may be appropriate.

Mapping archetypes and other meanings onto the body may additionally help name and locate a problem precisely, reveal its relations to other areas, and identify key objects and key actions suited to addressing it. This precision serves inquiry and the design of meaning, gesture, object and conditions of action; it is not diagnosis.

Treat the map as a question: what do I recognise, what do I reject, and what deserves longer attention? At the end, we will stop the action and retain the difference between impulse, response, image, reading and interpretation.

9. Wprowadzenie do projekcji i mapowania archetypów - 17:00-18:30

To jest jeden, połączony opis wprowadzający do filmu, projektu Au(c)tor, funkcji mapowania 27 archetypów oraz dwóch wariantów map przekazywanych podczas projekcji. Mapowanie nie ustanawia gotowej tożsamości i nie jest diagnozą. Służy rozłożeniu procesu Indywidualnej Akcji na wiele punktów, relacji i etapów, a także precyzyjnemu nazwaniu i zlokalizowaniu problemu oraz doborowi rzeczy-kluczy i działań-kluczy.

Skrypt wprowadzający do projekcji

TEKST DO WYPOWIEDZENIA - PL

Za chwilę zobaczymy film „Au(c)tor. Szkic do Indywidualnej Akcji – wideo Psychoperformance”. Jest on jednym z elementów większego projektu Au(c)tor, w którym badam istotę twórczości i bycia twórcą – zwłaszcza moment, gdy wypracowany język artystyczny przestaje otwierać nowe możliwości i zaczyna automatycznie odtwarzać samego siebie.

Film jest szkicem do Indywidualnej Akcji, czyli próbą szczegółowego przeprowadzenia procesu przemiany przez zmapowanie 27 archetypów na ciele. Archetypy nie są tu diagnozą ani gotową tożsamością. Dzieli problem na punkty, etapy, napięcia, relacje i krajobrazy, dzięki czemu można go nie tylko nazwać, lecz przepracować w wielu wymiarach i rozpoznać, gdzie potrzebne są granice, decyzje, rzeczy-klucze i działania-klucze.

Mapowanie archetypów oraz innych znaczeń na ciele może pomóc precyzyjnie nazwać i zlokalizować problem, zobaczyć jego powiązania z innymi obszarami, a następnie dobrać rzeczy-klucze i działania-klucze pasujące do rozwiązania. Pozwala dążyć do niemal chirurgicznej precyzji pracy symbolicznej z psychiką – nie jako procedura medyczna, lecz jako dokładne projektowanie relacji między znaczeniem, miejscem na ciele, obrazem, gestem, obiektem, przestrzenią i warunkami działania.

W tym przykładzie temat obejmuje automatyzm, zaślepienie we własnych przekonaniach, ideologiczną sztywność, samouwielbienie oraz – w twórczości – zamrożenie procesu i powielanie wypracowanego sposobu pracy, który staje się odtwarzaniem zamiast tworzeniem.

Podczas projekcji będą krążyć dwie rozkładane wersje mapy zmapowanej na ciele. Pierwsza pokazuje archetypy i inne znaczenia symboliczne, druga – krajobrazy i miejsca: dom, miasto, las, ogród, morze, plażę, góry i kolejne obszary drogi. Oglądajcie je jako równoległe narzędzia rozpoznania, a nie jedną prawdę o ciele.

Nie musicie wykonywać żadnego ruchu. Pozostańcie świadkami i obserwujcie, jak znaczenie zostaje rozłożone na ciało, obraz, dźwięk, czas, archetypy i krajobrazy. Gest pojawiający się w kulminacji filmu stanie się później podstawą naszego mikroaktu.

Warstwa dźwiękowa została zbudowana z siedmiu nakładających się i niezależnie modulowanych częstotliwości solfeggio: 396, 417, 528, 639, 741, 852 i 963 Hz. Nie pojawiają się one jako prosta gama od najniższej do najwyższej, lecz współtworzą zmienne pole dźwiękowe. Jego przebieg można śledzić etapami: początek ustanawia ciągłość i skupienie; kolejne fazy mapowania zmieniają gęstość i proporcje warstw, podkreślając miejsca, archetypy i przejścia; kulminacja wzmacnia czytelność progu, a zakończenie prowadzi od nagromadzenia ku domknięciu. Nie przypisuję tym częstotliwościom automatycznego ani samodzielnego efektu leczniczego; ich funkcja wynika z całego układu obrazu, ciała, uwagi, czasu i znaczenia.

SPOKEN SCRIPT – EN

In a moment we will watch 'Au(c)tor: A Sketch for IndividuAction – Video Psychoperformance'. It is one element of the larger Au(c)tor project, in which I examine the nature of creativity and of being a creator – especially the moment when an established artistic language stops opening new possibilities and begins to reproduce itself automatically.

The film is a sketch for IndividuAction: an attempt to conduct a process of transformation in detail by mapping twenty-seven archetypes onto the body. The archetypes are not a diagnosis or a fixed identity. They divide a problem into points, stages, tensions, relations and landscapes, allowing it not only to be named but worked through across many dimensions, and helping identify where boundaries, decisions, key objects and key actions are needed.

Mapping archetypes and other meanings onto the body may help name and locate a problem precisely, reveal its connections with other areas, and then identify key objects and key actions suited to addressing it. It aims at an almost surgical precision in symbolic work with the psyche – not as a medical procedure, but as exact design of relations between meaning, bodily location, image, gesture, object, space and conditions of action.

In this example, the subject includes automatism, blindness within one's own beliefs, ideological rigidity, self-idealisation and – in artistic practice – the freezing of the process and repetition of an established method that becomes reproduction rather than creation.

During the screening, two fold-out versions of the body map will circulate. The first shows archetypes and other symbolic meanings; the second shows landscapes and places: home, city, forest, garden, sea, beach, mountains and successive areas of the journey. Treat them as parallel tools of recognition, not as one truth about the body.

You do not need to perform any movement. Remain witnesses and observe how meaning is distributed across the body, image, sound, time, archetypes and landscapes. The gesture appearing at the film's culmination will later become the basis of our micro-act.

The soundtrack is built from seven overlapping and independently modulated Solfeggio frequencies: 396, 417, 528, 639, 741, 852 and 963 Hz. They do not appear as a simple scale from low to high, but form a changing sound field. Its course can be heard in stages: the opening establishes continuity and focus; successive mapping phases alter the density and balance of the layers, accenting places, archetypes and transitions; the culmination makes the threshold more salient; and the ending moves from accumulation towards closure. I do not attribute an automatic or independent healing effect to these frequencies; their function arises from the whole arrangement of image, body, attention, time and meaning.

10. Projekcja przykładowego Psychoperformansu – 18:30–35:33

„Au(c)tor. Szkic do IndywiduAkcji – wideo Psychoperformance”, 2023, 17:03. Film jest jednym z elementów większego projektu Au(c)tor poświęconego istocie twórczości i bycia twórcą. Dyptyk: po lewej syntetyczna sylwetka wypełniana mapą, po prawej autor nanoszący analogiczną strukturę na własne ciało. Warstwa dźwiękowa wykorzystuje siedem nakładających się i modulowanych częstotliwości solfeggio.

Funkcja filmu

- Pokazuje rozbudowany plan sytuacyjny i sekwencję wielu perfonemów.
- Przedstawia Akt Szkicu do IndywiduAkcji jako mapowanie 27 archetypów na ciele i szczegółowe przechodzenie przez problem.
- Łączy ciało, mapę, obraz, dźwięk, czas, archetypy, krajobrazy i Gest Asymptoty.
- Odnosi problem automatyzmu, sztywności przekonań i samouwierzenia do twórczości oraz ryzyka zamiany tworzenia w odtwarzanie.
- Dwie rozkładane mapy – wariant archetypiczno-symboliczny i wariant krajobrazowo-geograficzny – krążą po sali jako rzeczy-klucze i równoległe materiały odniesienia.
- Przygotowuje rozumienie późniejszego mikroaktu jako najmniejszej, powtarzalnej skali tej samej metody.

Przebieg projekcji

CZAS	17:03 – film zostaje odtworzony w całości i nie jest skracany.
PSYCHOPERFORMER	Nie komentuje poszczególnych archetypów. Cisza słowna chroni kontemplacyjny rytm filmu.
OSOBA WSPOMAGAJĄCA	Uruchamia i kontroluje obieg dwóch rozkładanych map, pilnuje bezpiecznego przekazywania oraz odbiera je przed domknięciem.
UCZESTNICY	Pozostają świadkami; mogą oglądać i przekazywać mapy bez obowiązku ich pełnego odczytania.
PRZEJŚCIE	Po zakończeniu filmu psychoperformer przechodzi bez dodatkowego omówienia archetypów do podsumowania dochodzenia mikroaktu.

11. Podsumowanie dochodzenia mikroaktu – 35:33-37:00

Ta faza jest bezpośrednim podsumowaniem dochodzenia i początkiem właściwej sekwencji Psychoperformansu. Uczestnik wybiera jeden konkretny problem, którego właśnie stał się świadomy. Narracja przygotowuje problem, warunki gotowości i intencję, ale nie wymusza rezultatu.

TEKST DO WYPOWIEDZENIA – PL

To, co wydarzyło się wcześniej, przygotowało uwagę. Teraz zaczyna się krótki Psychoperformans.

Ten akt ma szansę zadziałać, ale nie działa automatycznie. Jego wpływ zależy między innymi od gotowości do zmiany, osobistego znaczenia problemu, rzeczywistej potrzeby, autonomicznej motywacji, skupienia uwagi, poczucia sprawstwa i własnej skuteczności, oczekiwania sensu działania, zgodności intencji z wartościami, poziomu pobudzenia mieszczącego się w osobistym oknie tolerancji, ucieleśnionego wykonania, jakości domknięcia oraz późniejszego powtórzenia i wdrożenia decyzji „po”. Gotowości nie trzeba wymuszać.

Jeżeli pozostajesz w fotelu, pełnisz rolę świadka. Możesz jednak wykonać akt na siedząco, jeśli tak jest dla ciebie bezpieczniej lub dostępniej; nie musisz wyjaśniać przyczyn. Świadek nie ocenia, nie interpretuje i nie wymaga ujawnienia prywatnej intencji.

W Psychoperformansie moment zapłonu jest momentem uświadomienia sobie problemu. Wybierz jedną rzeczywistą sytuację, a nie ogólną ocenę siebie. Problem może dotyczyć pogardy, sarkazmu, kłamstwa, manipulacji, unikania rozmowy, braku empatii, przekroczenia granicy, zazdrości albo potrzeby kontroli. Może dotyczyć stereotypu, uprzedzenia, nietolerancji, ideologicznej sztywności, niezdolności do przyznania się do błędu, ślepej lojalności wobec grupy lub samouwielbienia. Może dotyczyć heurystyk i błędów myślenia – na przykład efektu potwierdzenia, myślenia czarno-białego, katastrofizacji albo zbyt szybkiego wnioskowania – a także nawyku, kompulsji, napięcia lub twórczego automatyzmu. Lista pozostaje otwarta.

Może także dotyczyć stresu, gonitwy myśli, lęku przed błędem i napięcia powstającego w dążeniu do ideału. W takim przypadku Gest Asymptoty może być aktem uspokojenia: zatrzymaniem pętli, wydłużeniem wydechu, poszerzeniem uwagi, odzyskaniem kontaktu z podłożem i wyborem jednej intencji zamiast przymusu natychmiastowej doskonałości. Może dotyczyć samopotępienia, ciągłego porównywania się, odmawiania sobie odpoczynku, lęku przed eksperymentem, nadmiernej kontroli albo twórczego zamrożenia.

Wybierz problem konkretny, osobisty i aktualny, lecz nie największy ani najbardziej obciążający. Zobacz jedno zachowanie, przekonanie, napięcie lub automatyzm, który wymaga korekty, i jedną wartość albo stan, do którego chcesz się zbliżyć: odpowiedzialność, uważność, tolerancję, odwagę, empatię, uczciwość, twórczość, spokój albo inną ważną zasadę. Nie musisz nikomu mówić, co wybrałeś.

SPOKEN SCRIPT – EN

What happened earlier prepared attention. The short Psychoperformance begins now.

This act has a chance to work, but it does not work automatically. Its influence depends on readiness for change, personal relevance, an actual need, autonomous motivation, focused attention, perceived agency and self-efficacy, meaningful expectation, congruence between intention and values, arousal remaining within one's window of tolerance, embodied enactment, closure, repetition and implementation through the "after" decision. Readiness must not be forced.

If you remain seated, you take the role of a witness. You may nevertheless perform the act while seated if that is safer or more accessible for you; you do not have to explain the reason. A witness does not judge, interpret or demand disclosure of a private intention.

Choose one real situation rather than a general judgement of yourself. It may concern contempt, manipulation, avoidance, lack of empathy, crossing a boundary, prejudice, intolerance, ideological rigidity, confirmation bias, black-and-white thinking, catastrophising, premature inference, a habit, compulsion, tension or creative automatism. The list remains open.

It may also concern stress, racing thoughts, fear of error and tension produced by striving for an ideal. In that case the Gesture of the Asymptote may become an act of calming: interrupting the loop, lengthening the exhalation, widening attention, recovering contact with the ground and selecting one intention instead of demanding immediate perfection.

Choose a specific, personally relevant and current problem, but not the greatest or most overwhelming one. Identify one behaviour, belief, tension or automatism that requires revision, and one value or state you want to approach. You do not have to tell anyone what you have chosen.

12. Ustanowienie planu i pola mikroaktu – 37:00-38:00

Pierwsze wykonanie Gestu Asymptoty odbywa się zasadniczo na stojąco, ponieważ stabilna pozycja i mały krok tworzą wyraźny próg proprioceptywny, posturalny i przestrzenny. Wariant siedzący, minimalny lub wyobraźniowy pozostaje równoprawnie dostępny, gdy stanie lub krok są niewygodne, niemożliwe albo niebezpieczne.

TEKST DO WYPOWIEDZENIA - PL

Jeżeli chcesz wykonać ten Psychoperformans, wstań teraz i stań stabilnie na podłodze obok, przed albo za fotelami – tam, gdzie masz miejsce na uniesienie dłoni i jeden mały krok do przodu. Nie stawaj na fotelu ani na niestabilnym podwyższeniu. Zostaw dystans od innych osób i nikogo nie dotykaj.

Osoba, która pozostaje siedząca, jest świadkiem. Jeżeli z dowolnego powodu wolisz lub potrzebujesz wykonać akt na siedząco, możesz to zrobić bez wyjaśnienia.

Ustaw stopy mniej więcej na szerokość bioder. Jedną stopę możesz pozostawić odrobinę z tyłu. Nie blokuj kolan. Pozwól ramionom opaść.

Możesz przerwać w dowolnej chwili, opuścić dłonie, usiąść albo wrócić do roli świadka. Nie musisz zamykać oczu. Twoja intencja pozostaje prywatna.

Poczuj podłogę, ciężar ciała, naturalny oddech i dłonie.

SPOKEN SCRIPT - EN

If you want to perform this Psychoperformance, stand now and take a stable place on the floor beside, in front of or behind the seats, with enough room to raise your hands and take one small step forward. Do not stand on a seat or unstable platform. Leave distance from other people and do not touch anyone.

A person who remains seated is a witness. If for any reason you prefer or need to perform the act while seated, you may do so without explanation.

Place the feet approximately hip-width apart. One foot may remain slightly behind. Do not lock the knees. Let the arms hang naturally.

You may stop at any moment, lower the hands, sit down or return to the role of witness. You do not have to close your eyes. Your intention remains private.

Feel the ground, the weight of the body, the natural breath and the hands.

13. Rzecz-klucz, działanie-klucz i próg - 38:00-42:30

Układ dłoni tworzący znak Asymptoty jest ucieleśnioną rzeczą-kluczem. Mały krok i optyczne wejście spojrzenia w szczelinę tworzą działanie-klucz. Próg następuje wtedy, gdy ruch, oddech, spojrzenie i intencja zostają połączone w jedną decyzję.

Krok	Czynność	Funkcja
1	Stabilna pozycja i trzy spokojne cykle: swobodny wdech, dłuższy wydech.	Stabilizacja pobudzenia i uwagi.
2	Powrót do naturalnego oddechu; krótkie nazwanie problemu i intencji.	Ukonkretnienie momentu zapłonu.
3	Uniesienie dłoni, palce ku sobie, pozostawienie szczeliny.	Utworzenie rzeczy-klucza.
4	Spojrzenie w szczelinę i rozpoznanie różnicy między automatyzmem a wartością.	Dystans i kierunek korekty.
5	Zbliżenie dłoni do czoła; na wdechu mały krok do przodu i optyczne wejście oczu w szczelinę.	Działanie-klucz i próg.
6	Krótką ciszą; na wydechu dłonie opadają wzdłuż ciała.	Wyjście z progu i początek domknięcia.

PEŁNY SKRYPT - PL

Zatrzymaj ruch. Stań stabilnie.

Wykonaj trzy spokojne cykle oddechu: swobodny wdech i dłuższy, niewymuszony wydech.

Wróć do naturalnego oddechu. Nazwij w myślach problem i intencję: uspokojenie, zatrzymanie, korekta albo...

Unieś dłonie. Skieruj palce ku sobie i pozostaw pomiędzy nimi małą szczelinę.

Spójrz w szczelinę. Rozpoznaj różnicę między tym, co chcesz zatrzymać, a wartością lub stanem, do którego chcesz się zbliżyć.

Zachowując szczelinę, zbliż dłonie do czoła. Na wdechu zrób mały krok do przodu i optycznie wprowadź oczy w przestrzeń pomiędzy palcami. To jest próg.

Pozostań chwilę w ciszy. Nie musisz rozwiązać całego problemu – wystarczy kierunek.

Na spokojnym wydechu opuść dłonie wzdłuż ciała. Wróć do naturalnego rytmu.

SPOKEN SCRIPT - EN

Bring movement to a stop. Stand steadily.

Take three calm breathing cycles: a comfortable inhalation and a longer, unforced exhalation.

Return to the natural breath. Name the problem and intention silently: calming, interruption, revision or...

Raise the hands. Direct the fingers towards each other and leave a small gap.

Look into the gap. Recognise the difference between what you want to interrupt and the value or state you want to approach.

Keeping the gap, bring the hands towards the forehead. On an inhalation, take one small step forward and optically bring the eyes into the space between the fingers. This is the threshold.

Remain in silence for a moment. You do not have to solve the entire problem – a direction is enough.

On a calm exhalation, lower the hands alongside the body. Return to the natural rhythm.

Warianty dostępności

WARIANTY - PL

Siedzący – ten sam układ dłoni; krok zostaje zastąpiony niewielkim przeniesieniem ciężaru lub samą intencją przejścia.

Minimalny – palce zbliżają się na wysokości klatki piersiowej, bez unoszenia rąk do czoła.

Wyobrażeniowy – cała sekwencja odbywa się w obrazie mentalnym, z zachowaniem problemu, intencji, progu i domknięcia.

Bez patrzenia – uwaga pozostaje na odległości między palcami, oddechu i intencji. Każdy wariant zachowuje prawo do przerwania.

ACCESSIBILITY VARIANTS - EN

Seated – the same hand configuration; the step is replaced by a slight shift of weight or the intention of crossing.

Minimal – the fingers approach at chest height without lifting the hands towards the forehead.

Imagined – the sequence is performed mentally while retaining problem, intention, threshold and closure.

Without looking – attention remains on the distance between the fingers, breathing and intention. Every variant preserves the right to stop.

14. Domknięcie – 42:30-43:30

Domknięcie kończy pole działania i odróżnia mikroakt od dalszej refleksji. Mapy wracają do psychoperformera,

zostają złożone i schowane. Psychoperformer sprawdza neutralną pozycję, wykonuje trzy umiarkowane klaśnięcia i potwierdza zakończenie aktu.

TEKST DO WYPOWIEDZENIA - PL

Teraz zakończę pole tego Psychoperformansu.

To, co zostało rozpoznane, nie wymaga dalszego ujawniania. Wróć do ciężaru ciała, miejsca, fotela albo podłoża.

[mapy zostają złożone i schowane]

[trzy klaśnięcia z krótkimi pauzami]

Akt Psychoperformansu jest zakończony.

SPOKEN SCRIPT - EN

I will now close the field of this Psychoperformance.

What has been recognised does not require further disclosure. Return to the weight of the body, the place, the seat or the ground.

[the maps are folded and put away]

[three claps with brief pauses]

The Psychoperformance act is complete.

15. Decyzja „po” i pożegnanie - 43:30-45:00

Decyzja „po” łączy gest z przyszłą sytuacją. Nie musi być wypowiedziana publicznie. Ma być mała, konkretna i możliwa do wykonania w kolejnym momencie uświadomienia sobie problemu.

TEKST DO WYPOWIEDZENIA - PL

Domknięcie zakończyło akt, ale Psychoperformans ma zostać przeniesiony do codzienności przez decyzję „po”.

Możesz zachować formułę: „Zawsze gdy nastąpi moment zapłonu – gdy uświadomię sobie problem i zauważę powrót zachowania, przekonania, napięcia albo automatyzmu, którego nie chcę podtrzymywać – wykonam Gest Asymptoty, zatrzymam reakcję i wybiorę najmniejszy możliwy krok zgodny z wartością lub stanem, do którego chcę się zbliżyć”.

Nie musisz wypowiadać swojej decyzji. Na co dzień możesz wykonać ten Psychoperformans wyłącznie w wyobraźni. Zwykle jednak użycie ciała wzmacnia ślad proprioceptywny, interoceptywny i proceduralny oraz powiązanie decyzji z ruchem.

Z czasem cały akt może trwać nawet trzy sekundy: uświadomienie, krótkie nazwanie i wykonanie gestu z decyzją „po” obecną z tyłu głowy.

Dzisiejszy warsztat był prezentacją Psychoperformansu, przykładem jego rozbudowanej formy oraz wykonaniem jego najmniejszej, powtarzalnej skali. Dziękuję za obecność, udział i świadkowanie.

SPOKEN SCRIPT – EN

Closure has ended the act, but Psychoperformance is transferred into everyday life through the “after” decision.

You may retain this formula: “Whenever an ignition moment occurs – when I become aware of a problem and notice the return of a behaviour, belief, tension or automatism that I no longer want to sustain – I will perform the Gesture of the Asymptote, interrupt the response and choose the smallest possible step consistent with the value or state I want to approach.”

You do not have to state your decision. In everyday life you may perform this Psychoperformance entirely in imagination. Involving the body usually strengthens proprioceptive, interoceptive and procedural traces and the link between decision and movement.

With practice, the entire act may take as little as three seconds: awareness, brief naming and the gesture performed with the “after” decision held in the back of the mind.

Today’s workshop presented Psychoperformance, showed an extended example and enacted its smallest repeatable scale. Thank you for your presence, participation and witnessing.

16. Osoby dołączające w trakcie

Każda osoba wchodząca otrzymuje dwujęzyczną kartę. Osoba wspomagająca nie przerywa głównego działania. Wskazuje strefę świadków, przód dokumentowany, tył poza kadrem i drogi wyjścia.

Komunikat osoby wspomagającej

TEKST DO WYPOWIEDZENIA – PL

To warsztat Psychoperformansu. Proszę przeczytać kartę. Można usiąść i pozostać świadkiem albo dołączyć do działania po zapoznaniu się z zasadami. Przód kina jest filmowany; tył nie znajduje się w kadrze. Można wyjść i wrócić bez wyjaśnienia.

SPOKEN SCRIPT – EN

This is a Psychoperformance workshop. Please read the card. You may sit and remain a witness or join the action after reading the rules. The front of the cinema is filmed; the rear is outside the frame. You may leave and return without explanation.

Osoby wchodzące podczas mikroaktu pozostają w tylnej strefie albo zajmują fotel. Nie wchodzą do przedniej strefy w trakcie działania–klucza.

17. Bezpieczeństwo, dostępność i prawo do przerwania

Psychoperformans musi pozostać dobrowolny i możliwy do przerwania bez sankcji. Intensywność powstaje przez koncentrację, znaczenie i ucieleśnione przejście, a nie przez przeciążenie sensoryczne.

Obszar	Zasada
Ruch	Pierwsze wykonanie Gestu Asymptoty odbywa się zasadniczo na stojąco, z małym krokiem na stabilnej podłodze. Brak dotykania innych osób. Wariant siedzący, minimalny lub wyobrażeniowy służy dostępności i bezpieczeństwu.
Przestrzeń	Przejścia i miejsca obok, przed lub za fotelami muszą być wolne od kabli, turek i innych przeszkód. Krok pozostaje mały.
Oddech	Trzy spokojne cykle: swobodny wdech, dłuższy niewymuszony wydech. Bez hiperwentylacji, bez zatrzymywania i bez wymuszania głębokości.
Wzrok	Nie ma obowiązku patrzenia na ekran ani przez szczylinę; można odwrócić wzrok lub przymknąć oczy.
Dźwięk	Głośność umiarkowana. Można zastonić uszy albo przejść do spokojniejszej strefy.
Treść	Nie interpretuje się publicznie momentów zapłonu, problemów ani reakcji uczestników.
Przerwanie	Opuszczenie dłoni, rezygnacja z kroku, siadanie, wyjście albo pozostanie świadkiem są równoprawnymi decyzjami.
Dokumentacja	Tył sali pozostaje poza kadrem. Aplikacja nie zapisuje danych.
Kryzys	W razie silnego przeciążenia osoba wspomagająca pomaga opuścić pole; psychoperformer może przejść do natychmiastowego domknięcia.

KRÓTKI KOMUNIKAT BEZPIECZEŃSTWA - PL

Możesz zmniejszyć każdy ruch, zrezygnować z kroku, usiąść, opuścić dłonie albo przerwać bez wyjaśnienia. Oddychaj swobodnie; dłuższy wydech nie ma być wymuszony. Nie musisz ujawniać wybranego problemu ani intencji. Świadczenie jest pełnoprawnym udziałem.

SHORT SAFETY MESSAGE - EN

You may reduce any movement, omit the step, sit down, lower the hands or stop without explanation. Breathe comfortably; the longer exhalation must not be forced. You do not have to disclose the chosen problem or intention. Witnessing is a full form of participation.

18. Warianty awaryjne i korekty

Sytuacja	Korekta
Aplikacja nie działa	Psychoperformer prowadzi trzy krótkie próby bez technologii: ruch – zatrzymanie – dźwięk – cisza. Wyjaśnia, że trening dotyczy relacji między impulsem i interpretacją, nie samego programu.
Brak dźwięku aplikacji	Pozostawić obraz i prowadzić słuchanie ciszy oraz odgłosów sali.
Brak projekcji filmu	Użyć dwóch map A0 i krótkiego opisu filmu. Nie udawać pełnej projekcji. Zachować czas mikroaktu.
Zbyt duża liczba osób przy aplikacji	Wprowadzić kolejność indywidualną lub trzyosobowe grupy.
Opóźnienie	Skrócić interakcję z aplikacją i fazę Atlasu. Nie skracać filmu, działania-klucza, domknięcia ani decyzji „po”.
Przeciążenie uczestnika	Osoba wspomagająca prowadzi do tylnej strefy lub wyjścia. Brak pytań interpretacyjnych.
Przerwanie całego wydarzenia	Psychoperformer mówi: „Przerywam działanie i zamykam pole”, składa mapy, wykonuje trzy klaśniecia i potwierdza koniec.

Domknięcie awaryjne - PL / EN

TEKST DO WYPOWIEDZENIA - PL

Przerywam działanie i zamykam pole. Wróćcie do pozycji neutralnej. Akt zostaje zakończony.

SPOKEN SCRIPT - EN

I am interrupting the action and closing the field. Return to a neutral position. The act is complete.

19. Checklista techniczna i organizacyjna

Obszar	Sprawdzenie
Laptop	Windows; zasilanie; wyłączone powiadomienia, wygaszacz i aktualizacje; kopia aplikacji i filmu.
Uruchomienie aplikacji	Lokalny serwer: python -m http.server 8000; dostęp kamery i mikrofonu; kalibracja około 5 sekund.
Wideo	Projektor; obraz zaczynający się od podłogi; prawidłowe proporcje dyptyku; pełny film 17:03.
Dźwięk	Stabilne wyjście audio; głośniki; umiarkowana głośność; brak sprzężenia; test filmu i aplikacji.
Aplikacja i Atlas	Potwierdzenie, że aplikacja wyświetla mapy Atlasu; czytelność map na ekranie; test reakcji obrazu i dźwięku.
Mapy A0	Dwie mapy przygotowane do rozłożenia i obiegu podczas projekcji; ustalony kierunek przekazywania, osoba kontrolująca obieg, zwrot, złożenie i schowanie.
Wprowadzenie do filmu	Krótki skrypt o projekcie Au(c)tor, Szkicu do IndywiduAkcji i funkcji mapowania archetypów; brak osobnego ćwiczenia mapowania ciała.
Strefy i ruch	Oznaczenie przodu dokumentowanego, tyłu poza kadrem, wyjść i miejsca osoby wspomagającej. Sprawdzenie wolnej podłogi obok, przed i za fotelami; usunięcie kabli, toreb i przeszkód; miejsce na stabilną pozycję i mały krok.
Dokumentacja	Kamera skierowana na przód; test potwierdzający, że tył nie jest w kadrze.
Instrukcja aktu	Przygotowana kolejność: pozycja stojąca – trzy spokojne oddechy – problem i intencja – znak dłoni – krok z wdechem – próg – wydech i opuszczenie dłoni – naturalny rytm.
Materiały	Dwujęzyczne karty w liczbie odpowiadającej przewidywanej publiczności.
Czas	Stoper; kontrola momentu startu filmu; zapas na przejścia techniczne, ustawienie osób na podłodze i obieg map

20. Skrócona karta prowadzącego

Czas	Hasło	Najważniejsze działanie
0:00-8:00	Metoda	Definicja, geneza, fenomenologiczne nazywanie i materializacja stanów, rzeczy–klucze, działanie–klucz, mechanizmy „zaczarowania” i „odczarowania”, wszystkie skale, moment zapłonu, Gest Asymptoty, zasady i dokumentacja.
8:00-17:00	Aplikacja + Atlas	Podejścia pojedynczo lub w małych grupach. System zmienia obraz, dźwięk i mapy wraz z zachowaniem przed kamerą. Aby przeczytać całą mapę: zatrzymanie, cisza, stabilna pozycja i czas. Mapy jako narzędzia dochodzenia.
17:00-18:30	Wprowadzenie do projekcji	Projekt Au(c)tor, film jako Szkic do IndywiduAkcji, cel mapowania 27 archetypów oraz dwa warianty map przekazywane podczas projekcji.
18:30-35:33	Film + mapy	Pełny przykład rozbudowanego Psychoperformansu. W obiegu mapa archetypiczno-symboliczna i mapa krajobrazowo-geograficzna.
35:33-37:00	Dochodzenie	Warunki możliwej skuteczności; wiele przykładów problemów, w tym stres, gonitwa myśli i presja ideału; jeden problem, jedna wartość, jedna intencja.
37:00-38:00	Pole	Pierwsze wykonanie na stojąco. Uczestnicy stają na podłodze obok, przed lub za fotelami; stabilna pozycja, miejsce na mały krok, prawo do przerwania i warianty dostępności.
38:00-42:30	Rzecz–klucz / działanie–klucz / próg	Trzy spokojne cykle oddechu – problem i intencja – znak dłoni jako ucieleśniona rzecz–klucz – krok z wdechem i wejście spojrzeniem w szczelinę jako działanie–klucz – cisza – wydech – dłonie wzdłuż ciała – naturalny rytm.
42:30-43:30	Domknięcie	Zbierz i złóż mapy – trzy klaśnięcia – potwierdzenie końca.
43:30-45:00	Decyzja „po”	Formuła przyszłego użycia Gestu Asymptoty; możliwe wykonanie wyobrażeniowe, lecz okresowy powrót do ciała wzmacnia sprzężenie decyzji z ruchem; pożegnanie.

FORMUŁA RDZENIOWA Moment zapłonu = uświadomienie sobie problemu → stabilna pozycja stojąca → trzy spokojne oddechy → ucieleśniona rzecz–klucz: szczelina między dłońmi → wartość i intencja → krok z wdechem → działanie–klucz i próg: wejście spojrzeniem w Asymptotę → cisza → wydech i opuszczenie dłoni → naturalny rytm → domknięcie → decyzja „po”.

21. Karta odniesienia do filmu i Atlasu

Tabela służy prowadzącemu do przygotowania krótkiego wprowadzenia do projekcji oraz do orientacji w strukturze filmu. Dwie rozkładane mapy A0 są przekazywane po sali podczas projekcji. Nie należy odczytywać tabeli ani pełnej listy archetypów w trakcie filmu.

Nr	Archetyp	Lokalizacja	Krajobraz	Funkcja
1	Persona	twarz / maska	dom	rola, ekspozycja, społeczny interfejs
2	Niewinność	boki głowy / uszy	park i promenada	pierwszy odbiór, podatność na nowe
3	Katharsis	korona głowy	port	oczyszczenie i przeładunek znaczeń
4	Trickster	nos	podwórko	zakłócenie automatyzmu
5	Opus	tył głowy / oś	miasto	początek pracy przemiany
6	Temenos	czoło	ogrodzenie	ochronna przestrzeń wewnętrzna
7	Mapa	szyja / gardło	główna ulica	nazywanie i przejście
8	Cień	kark / górne plecy	peryferie i pola	ukryte zaplecze świadomości
9	Porzucony / Sierota	serce / klatka	domek w lesie	więź, bezbronność, dostęp
10	Mistrz	żebra / płuca	las	prawo, kontrola, przywiązanie
11	Władca	splot słoneczny	zamek	autorytet i dyscyplina
12	Mędrzec	kregosłup	droga przez las	obserwacja i cierpliwe rozpoznanie
13	Antagonista	boki / lędźwie	tartak	konflikt, opór, granice
14	Matka	brzuch	ogród	podtrzymanie i wzrost
15	Kusicielka	biodra / podbrzusze	łąka	pragnienie i wybór
16	Wielbiciel	górne uda	most	uznanie, wsparcie, relacja
17	Buntownik	uda / kolana	wydmy roślinne	opór i zmiana kierunku
18	Wędrowiec	piszczele	wydmy piaszczyste	ruch, droga, odkrywanie
19	Szaman	stopy	plaża	kontakt z ziemią i próg dolny
20	Odyseusz	łydki / przestrzeń wokół	morze	droga, powrót, wytrwałość
21	Abraham	boczny tułów / pachy	odludna plaża	próba, zaufanie, decyzja
22	Wojownik	barki / ramiona	droga u stóp gór	siła, obrona, mobilizacja
23	Gospodarz	ramiona przy łokciach	niższe góry	przyjęcie i organizacja miejsca
24	Męczennik	okolice łokci	chata	koszt odpowiedzialności
25	Kreator	łokcie	szczyty niższych gór	tworzenie i zmiana kierunku
26	Mag / Catalyst	przedramiona / nadgarstki	stromy szlak	aktywacja i koncentracja
27	Anioł Fravarti	przestrzeń między palcami	między szczytami	pełnia / pustka i Asymptota

22. Bibliografia i podstawy Źródła metodologiczne autora

- Chmiola, O. (2026). Podręcznik Psychoperformansu – wersja robocza.
- Chmiola, O. Psychoperformans. Opracowanie metodyczne.
- Chmiola, O. Kompendium Psychoperformansu – materiał autorski.

Podstawy naukowe i humanistyczne

- Austin, J.L. (1962). How to Do Things with Words. Oxford University Press.
- Bell, C. (1992). Ritual Theory, Ritual Practice. Oxford University Press.
- Benedetti, F. (2014). Placebo Effects. Oxford University Press.
- Clark, A., Chalmers, D. (1998). "The Extended Mind". Analysis, 58(1), 7–19.
- Craig, A.D. (2002). "How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body". Nature Reviews Neuroscience, 3, 655–666.
- Damasio, A. (1994). Descartes' Error. Putnam.
- Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford University Press.
- Gibson, J.J. (1979). The Ecological Approach to Visual Perception. Houghton Mifflin.
- Goffman, E. (1959). The Presentation of Self in Everyday Life. Anchor.
- Gollwitzer, P.M. (1999). "Implementation intentions: Strong effects of simple plans". American Psychologist, 54(7), 493–503.
- Hutchins, E. (1995). Cognition in the Wild. MIT Press.
- Kosslyn, S.M. (1994). Image and Brain: The Resolution of the Imagery Debate. MIT Press.
- Merleau-Ponty, M. (1962). Phenomenology of Perception. Routledge & Kegan Paul.
- Russo, M.A., Santarelli, D.M., O'Rourke, D. (2017). "The Physiological Effects of Slow Breathing in the Healthy Human". Breathe, 13.
- Schechner, R. (2013). Performance Studies: An Introduction. Routledge.
- Turner, V. (1969). The Ritual Process. Aldine.
- van Gennep, A. (1909/1960). The Rites of Passage. University of Chicago Press.
- Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E. (1991). The Embodied Mind. MIT Press.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M. i in. (2018). "How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review". Frontiers in Human Neuroscience, 12.

NOTA	Bibliografia opisuje mechanizmy integrowane w Psychoperformansie. Nie oznacza, że wymienieni autorzy badali tę autorską metodę jako gotową całość. Wskazania dotyczące oddechu, wyobrażenia i ucieleśnienia opisują warunki zwiększające prawdopodobieństwo regulacji lub utrwalenia, a nie gwarancję skutku.
------	---