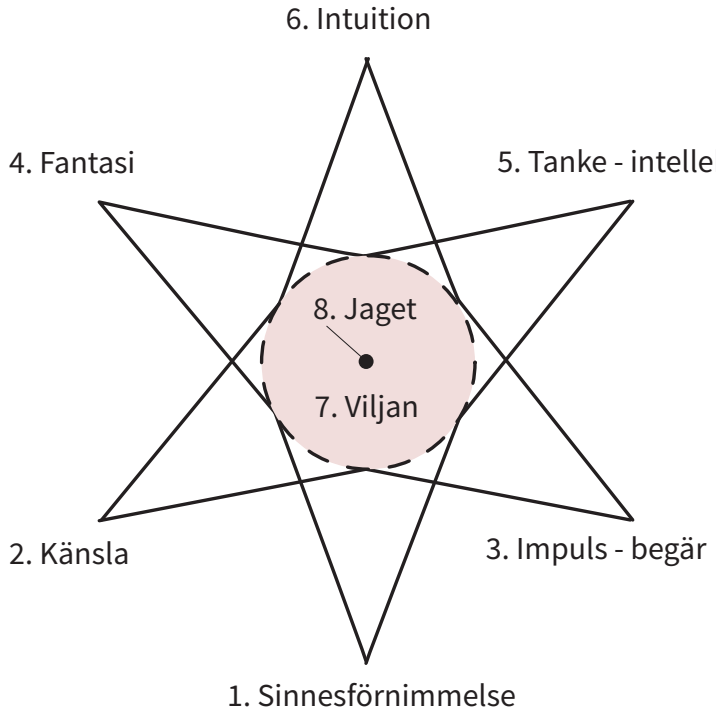
Stjärndiagrammet

Stjärnan illustrerar psykets olika funktioner och deras förhållande till jaget och viljan. Assagioli förklarar modellen så här:

> ***Viljan ligger i centrum av figuren i direkt kontakt med det medvetna jaget, eller det personliga självet, för att visa hur nära de hänger samman. Genom viljan påverkar jaget de övriga psykologiska funktionerna, reglerar och styr dem. Figuren är överförenklad, som alla sådana återgivningar, men den framhåller viljans centrala ställning.***
> (Assagioli, R. Om viljan (2003) s. 24)

Modellen kan användas för att lättare urskilja olika aspekter av det vi upplever. Vi kan se hur de hänger ihop och påverkar varandra så att vi kan öka vår medvetenhet om oss själva.



Stjärnan kan användas som ett hjälpmedel för att undersöka en speciell situation, en upplevelse eller en frågeställning. Fördelaktigt är då att skriva ner de åtta olika aspekterna på var sin lapp och placera dem som en stjärna på golvet. Först ställer man sig i mitten och formulerar det man vill undersöka. Därefter förflyttar man sig fysiskt till var och en av stjärnans spetsar och fokuserar specifikt på en aspekt i taget. Man avslutar sedan i mitten för att reflektera över vad som kommit fram och vad som kanske blir nästa steg i processen.

Exempelvis kan man fråga sig:

1. Vad har jag för sinnessförnimmelser? Finns det någon speciell plats i kroppen som gör sig påmind?
2. Kan jag koppla någon känsla till detta? Eller upplever jag någon slags emotionell stämning?
3. Får jag någon impuls eller direkt önskan om att göra eller säga något?
4. Vilka fantasier dyker upp? Vilken berättelse formas inom mig?
5. Vad säger mina tankar om detta? Hur rationaliserar jag detta?
6. Om jag stannar upp och lyssnar till min inre röst - hör jag min vilja då? Vad säger intuitionen?

© Mari-Ann Fredriksson, 2026