

Om Stjernespillet; regler

Roberto Assagiolis stjernediagram samler grunnleggende psykologiske funksjoner rundt vilje og ”jeg”. Stjernespillet bruker dette diagrammet som spillebrett, så du og en partner kan utforske personlighet og psyke sammen i et engasjerende og forhåpentligvis utviklende spill som ingen kan tape. Stjernespillet er ment som et verktøy og del av en prosess for å komme i gang med å reflektere over hva ”jeg”, ”vilje” og ”sider av meg selv” eller ”roller jeg spiller” kan innebære i mitt liv. Verken mer eller mindre.

Regler

Spillet har en hovedregel: Jo mer deltakerne deler gjennom å fortelle hverandre hva deres trekk innebærer for dem, jo mer begynner spillet å leve. Den som sitter mest taus og bare legger ut brikker på brettet får ikke særlig mye ut av dette spillet. Åpenhet, å uttrykke seg og å være ærlig gir masse liv og mening til aktiviteten.

Enkel versjon

Hver deltaker får en Jeg-brikke, en Vilje-brikke og så mange dp-brikker (delpersonligheter) som dere blir enige om å bruke. Det kan også være lurt å lage seg noen enkle blanke dp-brikker som dere kan skrive navnet på dp'ene deres på, da blir det hele mer oversiktlig og begripelig.

Spilleets gang

Første fase

Begynn med at første deltaker legger ut en brikke på brettet og forteller om hva som skjer. Den andre lytter oppmerksomt. Deretter følger den andre opp med å legge ut sin første brikke og fortelle. Så følger første deltaker på med sin andre brikke, osv. til alle brikker som dere er enige om å bruke er lagt ut.

Andre fase

Først når deltakerne har lagt ut alle de avtalte brikkene kan dere begynne å endre på brikker som er lagt ut, en deltaker av gangen mens dere formidler klart og tydelig hva som skjer hver gang. En forteller, den andre lytter – annenhver gang og til begge har fått gjort seg ordentlig ferdig..

Merk

- At den ene forteller mens den andre *lytter* er avgjørende for at spillet skal bli noe av. Husk at jo mer dere deler om hva dere gjør, jo mer spilles spillet.
- Ingen kan endre posisjoner på brettet i første fase. Før samtlige brikker som dere er enige om å bruke er lagt ut, kan en ikke gjøre om på en brikke som er lagt ut. Men det er selvfølgelig helt greit å fortelle om også slike forhold underveis!

Disse to holdepunktene er drivkrefter i spillet.

Komplisert versjon

Her må deltakerne vite noe om personlighetstypene før dere går i gang. Bruk tabellen med personlighetstypene som kjapp referanse, og les ellers ved behov og på forhånd stoffet som refereres der (Assagiolis hefte og/eller Cullens artikkel). Spill med de 7 personlighetstypene i tillegg til de øvrige brikkene, på samme måte som ovenfor. Hvis deltakerne er innforstått med disse typene, samt dp, vilje og jeg, så blir Stjernespillet på mange måter enda mye mer engasjerende. Den enkle versjonen skal uansett være mer enn tilstrekkelig for et riktig spennende spill og en god personlig psykosyntese!

Flere deltakere?

For all del! Bruk gjerne flere sett av brikkene og merk dem med forbokstav el.l. for hver deltaker.