

Johari fönster – feedback

Johari fönster, ett hjälpmedel (Joseph Luft Harri Ingham)

Modellen är ett sätt att beskriva hur en person kommunicerar med andra. Beroende på vilken situation vi befinner oss i uppför vi oss olika gentemot vår omgivning. Ibland är vi öppna och utåtiktade, ibland är vi inåtvända och döljer saker.

Johari fönster är ett hjälpmedel som på ett förenklat sätt ger oss en bild av oss själva i relation till andra människor. Och en förståelse för de konsekvenser det får.

Enligt modellen har vi fyra olika sätt att förhålla oss till andra. De fyra olika fönsterrutorna kan sägas representera fyra olika delar av personligheten hos en och samma person. Informationen i alla fyra rutorna kan vara av alla slag: känslor, fakta, fördomar, antaganden, ageranden, relationer, färdigheter osv. Enda villkoret är att den är relevant för relationer i fråga, dvs att den på något sätt påverkar relationen och dess kvalitet. Allt eftersom relationen utvecklas och fördjupas så kommer mer och mer information att bli relevant. Modellen (liksom relationen) blir föränderlig och dynamisk. Vi kan påverka hur de personliga relationerna ska utformas och därmed hur uppdelningen i rutorna ska se ut.

De fyra rutorna

	jag vet	jag vet ej
andra vet vet	Öppna jaget	Blinda jaget
andra vet ej	Dolda jaget	Okända jaget

Öppna jaget

Rutan representerar de delar hos oss som vi själva och andra är medvetna om.

Ju större detta område är desto friare är vi att vara oss själva, uttrycka våra känslor och idéer utan att censurera. Vi kan lätt kommunicera med andra och de med oss.

Blinda jaget

Känt av andra men inte av oss. Andra kan se signaler hos oss, som vi själva inte lägger märke till. De kan ge uttryck för fördomar, känslor, värderingar etc.

Att ha en stor blind fläck kan vara ett handikapp. Vi kan ju inte förstå andras beslut och ställningstagande fullt ut om vi inte känner den information den grundar sig på.

Vi kan enkelt minska denna rutas storlek genom att aktivt fråga andra och därigenom få större kunskap om oss själva.

Dolda jaget

Representerar de delar av oss själva som vi är medvetna om men inte andra. Känslor som vi ofta försöker dölja är rädsla, osäkerhet och ånger. Men vi kan också dölja beteenden och åsikter som inte passar in.

Ju mer vi har i detta område, desto svårare är det för andra att kommunicera med oss och dessutom energikrävande för oss att hålla det hemligt.

Okända jaget

Består av det område hos oss som varken vi eller andra är medvetna om. Exempel på detta kan vara omedvetna eller djupt förträngda känslor och okända talanger.

Att minska det okända jaget är svårt och kräver ofta professionell handledning för att kunna arbeta aktivt med oss själva som människor.

Johari och gruppen

I en nybildad grupp är den "öppna rutan" ofta liten. Det finns inte mycket av fria och spontana aktiviteter och reaktioner. Efterhand som gruppen mognar utvidgas den "öppna rutan". Det betyder vanligtvis att vi kan vara oss själva och lättare kan se de andra som de är.

Samtidigt som den öppna rutan utvidgas krymper ofta både den blinda rutan och den dolda rutan. I en atmosfär av växande ömsesidig tillit, finns det färre orsaker att dölja känslor eller tankar.

Fönstret kan också illustrera förhållandet mellan två grupper

Öppna rutan

Betecknar då ett område där motiv och handlingar är kända både av den egna gruppen och av andra grupper.

Blinda rutan

Betecknar det beteendeområde, som gruppen inte själv är klar över, men som andra grupper kan se.

Dolda rutan

Hänför sig till förhållanden i egna gruppen, som de inte delger andra grupper.

Okända rutan

Området med okända aktiviteter som gruppen inte själv är klar över och som inte heller är känt av andra grupper.

Det vi säger är ofta bara en bråkdel av allt det som egentligen förmedlas till vår omgivning. Ju mer vi kan få dessa två områden att täcka varann, ju mer autentisk uppfattning om verkligheten får vi.



Gruppen har en unik förmåga att göra det möjligt för individerna i gruppen att vidga sitt medvetande om sig själv och sina relationer till andra. En samlad ansträngning från alla medlemmar i gruppen kan etablera en känsla av ömsesidigt förtroende, trygghet och omsorg, vilket gör det naturligt att hjälpa när man försöker att vidga sin ruta – öppna – och reducera det dolda området och det blinda området.