

ceExcellence

nå din fulla potential

Joharis fönster

Modellen lanserades 1955 av psykologerna Joe Luft ('jo-') och Harry Ingham ('-hari') som hjälpmedel vid sensitivitetsträning. Meningen med sådan träning var att både självkännedom och viljan att visa mer av sig själv skulle öka.

Modellen kan användas i psykoterapi, coaching och handledning för diskussion om vilka sidor hos människor som i regel hålls hemliga för andra (integritet), vilka blinda fläckar (= oförmåga att upptäcka vissa typer av reaktioner och att se svagheter hos sig själv) som är vanliga hos människor. I diskussionerna kan båda parter också bli medvetna om tankar och känslor som de dittills inte alls varit medvetna om.

En modell av personligheten bestående av fyra rutor (eller celler), på följande sätt:

	Känt av jaget	Okänt av jaget
Känt av andra	Det öppna jaget A.	Det blinda jaget (blinda fläcken) B.
Okänt av andra	Det dolda jaget C.	Det okända jaget (det omedvetna) D.

Källa: Joe Luft och Harry Ingham

ceExcellence

nå din fulla potential

Har du någonsin sett dig själv på film eller hört din röst på inspelning, och samtidigt upplevt att du inte känner igen dig själv? Du är beroende av din omgivning för att få ökad självkänedom.

Modellen används för att förtydliga det här samspelet mellan dig, andra och din självinsikt. I modellen delar man upp kunskapen om dig själv i två delar – din egen kunskap och "de andras" kunskap. De fyra rutorna kan liknas vid fyra fönster in till samma rum. Rummet är du. Beroende på vilket fönster man kikar in genom ser man olika delar av rummet (dig). Därav namnet Joharis **fönster**.

För att lära känna sig själv är det ju viktigt att man kan se så mycket av sig själv som möjligt. Översatt till modellen är det alltså viktigt att man kan se så mycket av rummet som möjligt. Fönster B och D ska då vara små och fönster A och/eller fönster C stora. För att ändra storleken på fönster A måste du kommunicera med de andra. De andra måste ju få chansen att berätta om vad de ser.

A – Arena

Genom detta fönster ser du egenskaper och färdigheter, som även andra kan se. Här finns arenan – där egenskaperna visas upp helt öppet. Fönstret blir större när förtroendet mellan gruppmedlemmarna ökar, och man utbyter personlig information med varandra. När fönster A blir större blir fönster B mindre . Det som är okänt för oss blir mindre. Vi får större insikt i hur vi är.

ceExcellence

nå din fulla potential

B- Blint

Genom det blinda fönstret kan bara andra se egenskaper hos dig. Du kan inte se in genom fönster B. Dessa egenskaper kommunicerar du dock – helt omedvetet – till andra. Det gör du genom ditt sätt att tala, skriva eller genom ditt kroppsspråk. För att få reda på vad som finns där måste du kommunicera på olika sätt – tal, skrift, klädsel, mimik och kroppsspråk. Genom att få feedback ökar du din arena och det blinda fönstret blir mindre.

C – Fasad

Genom detta fönster ser jag saker om mig själv som jag medvetet undanhåller. Här finns mina hemligheter.

Om jag vill minska fönstret kan jag berätta för andra mer om vad jag tycker, tänker och känner. Då ökar de andras kunskap om mig. De behöver inte gissa eller tolka.

D – Okänt/omedvetet

Bakom det okända fönstret finns det som varken jag själv eller omgivningen vet något om. En del av det som ligger bakom det okända fönstret ligger så djupt att du kanske aldrig kan nå det. Här kan finnas tidiga barndomsupplevelser och förmågor som aldrig sätts på prov. Ingen kan veta allt om sig själv.

Reflektionsfrågor

- På vilket sätt skulle du kunna använda dig av Joharis fönster i kombination med andra coachingsverktyg i ditt arbete?
- Vilka kraftfulla frågor skulle du kunna använda för att navigera runt i modellen?