

Johari fönster - Återkoppling

Steg: Ledarutveckling steg 3

Område: Gruppdynamik

Referenser: Luft Joseph and Ingham H. 1955. "The Johari Window: a graphic model for interpersonal relations"

De fyra fälten kan ses som kolumner och rader. De två kolumnerna är jaget och de två raderna gruppen. Kolumn 1 föreställer vad jag vet om mig själv, kolumn 2 vad jag inte vet om mig själv. Rad 1 visar vad andra vet om mig och rad 2 vad de inte vet om mig. Fälten blir större eller mindre beroende på graden av ömsesidigt förtroende i gruppen. Detta förtroende beror i hög grad på gruppens förmåga att ge och ta emot feedback. De olika fältens storlek varierar alltså inom ramen för hela fönstret.

Inledning

Johari fönster är en modell för hur man ger och tar emot feedback, modellen utvecklades av två psykologer, Joseph Luft och Harry Ingham vid University of California.

Genom feedback vi kan se oss själva genom andra och genom att ge feedback kan du tala om hur en person påverkar dig. Det är också ett sätt att tala om för andra varför du beter dig på ett visst sätt, du kan till och med öppna dina innersta känslor för en person eller grupp. Det är ett aktivt sätt att kommunicera.



Arenan

Det första fältet kan kallas Arenan. Det visar vad jag vet om mig själv och det som också gruppen känner till. Arenan karakteriseras av ett öppet utbyte mellan mig och andra. Arenan är den del som innehåller åsikter och beteende som du villigt lämnar ut och utan problem tar emot kommentarer om. Arenan blir större när förtroendet mellan personer ökar, vilket sker när man byter personlig information med varandra.

Blinda fältet

Det andra fältet kallas det Blinda, eftersom det innehåller delar av personligheten som andra kan utläsa av beteendet, men som du själv inte är medveten om. När du deltar i en grupp av något slag kommunicerar du både verbalt och ickeverbalt på en mängd olika sätt – vissa av dessa sätt är du medveten om. Det handlar om gester och mimik, hur du säger saker eller på vilket sätt du närmar dig andra.

Fasaden

Den tredje rutan kallas Fasaden och visar det du vet om dig själv, men som gruppen inte vet. Dina egna

känslor och de attityder som du själv är väl medveten om men som du döljer för andra finns i detta fält. Det kan finnas olika skäl till att du döljer denna information, ett skäl kan vara att du inte känner tillräckligt stöd eller trygghet hos de andra i gruppen för att dela med. Ett annat skäl till att låta bli att ge viss information kan vara att man vill manipulera eller kontrollera och styra omgivningen. Att hålla fasaden sluten för gruppen kan vara väldigt energikrävande.

Okända fältet

Det sista fältet består av saker som varken du eller andra vet om dig. En del av innehållet i detta fält ligger så djupt under ytan att du kanske aldrig blir medveten om det, medan annat ligger ytligare och kan komma fram genom feedback. Detta fält kallas det okända och representerar till exempel tidiga barndomsupplevelser, dold styrka och oupptäckt förmåga.

Hela din mentala, intellektuella och psykologiska kapacitet finns i det Okända fältet och kommer fram i situationer som kräver ett nytt förhållningssätt. Ibland kan du med viss förvåning konstatera: "det här trodde jag aldrig att jag skulle klara!". Naturligtvis har kapaciteten funnits där förut och vuxit till sig av din livserfarenhet.

Hur du har lärt dig att lita på din okända förmåga är bland annat beroende av din uppväxt och hur du för övrigt lever ditt liv. Sannolikt har detta fält betydligt större inflytande på ditt beteende än vad en schematisk bild visar.

Det är inte troligt att någon kan veta allt om sig själv, därför har det okända fältet i modellen ett djup för att visa att visst material alltid förblir under ytan, i

det omedvetna.

Självkännedom

Rutornas storlek i förhållande till varandra varierar med tid och situation. För att öka en individs självkännedom behöver det Blinda och det Okända fältet minskas, vilket förutsätter att individen känner trygghet och vågar säga vad hen tycker och känner samt ta emot den feedback som andra ger. Genom detta kan den lodräta linjen flyttas åt höger.

Öppenhet

För att öppenheten i en grupp ska bli större behöver fasaden och det okända fältet minskas, det vill säga att den vågräta linjen flyttas nedåt. För att minska sin fasad och öka sin arena behöver man ge feedback till de andra om vad du tycker, tänker och känner kring det som händer i gruppen.

Därigenom får gruppen vet var du står och behöver inte gissa eller tolka sig till din ståndpunkt och ditt beteende. Om du som ledare har stor fasad kommer dina gruppens medlemmar fundera över dina motiv och dina tankar, vilket ger ett stort avstånd mellan ledare och övriga i gruppen.

I en nybildad grupp har medlemmarna oftast en krympt arena och ökad storleken på fasaden, men i takt med att tryggheten i gruppen brukar gruppens medlemmar släppa mer och mer på sin fasad till förmån för arenan.

För att en grupp ska utvecklas krävs det att alla arbetar med att öka sin arena.