

Johari-fönstret

Fyra rum för det du vet om dig själv och det andra ser

THEORVAR

LUFT & INGHAM, 1955



Figur 1. Johari-fönstret. Kolumnerna handlar om vad du själv känner till, raderna om vad andra känner till. De två pilarna visar de rörelser som gör det öppna fältet större: att be om återkoppling och att berätta om sig själv.

Vilka som ritade den

Modellen presenterades 1955 av de amerikanska psykologerna **Joseph Luft** (1916–2014) och **Harrington Ingham** (1914–1995) vid ett sommarlaboratorium i grupputveckling vid University of California. Namnet är en sammansättning av deras förnamn, Jo och Hari, vilket förklarar varför det låter österländskt utan att vara det. Luft arbetade vidare med modellen i boken *Of Human Interaction* (1969).

Båda rörde sig i traditionen efter Kurt Lewins arbete med T-grupper på 1940-talet, där gruppen i rummet blev själva studiematerialet. Fönstret är ritat för det sammanhanget: ett verktyg att tänka med i ett pågående samtal, inte ett test som ger ett resultat.

Så fungerar modellen

Två frågor läggs i kors. Den ena är om **jag själv** känner till något om mig, den andra är om **andra** gör det. Svaren ger fyra rutor, och varje sak som går att veta om en människa hamnar i en av dem.

- **Öppna fältet:** det du vet om dig själv och som andra också ser. Här sker samarbetet. Ju större det är, desto mindre energi går åt till gissningar.
- **Blinda fläcken:** vanor och signaler andra lägger märke till men som du själv inte är medveten om. Tonfall under press, hur mycket plats du tar.
- **Dolda fältet:** det du känner till men väljer att behålla för dig själv. Ibland av gott skäl, ibland av gammal vana.
- **Okända fältet:** det varken du eller andra ser ännu. Förmågor som inte prövats och reaktioner som inte väckts.

De två rörelserna

Fönstrets rutor är rörliga. **Återkoppling** flyttar den lodräta linjen åt höger: när någon berättar vad de ser blir en del av den blinda fläcken öppen. **Att berätta om sig själv** flyttar den vågräta linjen nedåt: när du delar något som legat i det dolda fältet blir det öppet. De två rörelserna hänger ihop, eftersom få människor säger vad de ser till någon som aldrig säger något om sig själv.

Vad modellen inte säger

Johari-fönstret är en pedagogisk bild, inte ett mätinstrument. Det finns ingen skala, inga normer och ingen forskning som visar hur stora fälten är hos en genomsnittlig person. Rutorna ritas lika stora av bekvämlighet, inte för att de är det. Modellen säger heller ingenting om huruvida andras iakttagelser stämmer, och den kan användas som påtryckning: att den som håller igen framställs som ett hinder. Var gränsen går mellan öppenhet som bygger tillit och öppenhet som blir ett krav är värt att prata om innan modellen används i en grupp.

En fråga att ta med

Vad skulle behöva finnas i rummet för att någon skulle våga berätta för dig vad de ser i din blinda fläck?

Källor. Luft, J. & Ingham, H. (1955). The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*. Los Angeles: UCLA. · Luft, J. (1969). *Of Human Interaction*. Palo Alto: National Press Books.