

Het Johari venster

Het Johari venster is een model waarmee je naar jezelf (en naar anderen) kunt kijken. In dit venster wordt schematisch iemands persoonlijkheid onderverdeeld in vier gebieden.

	<i>bekend aan jezelf</i>	<i>onbekend aan jezelf</i>
<i>bekend aan anderen</i>	A vrije ruimte (publiek gebied)	C blinde vlek
<i>onbekend aan anderen</i>	B verborgen gebied (privé gebied)	D onbekende zelf (onbekend gebied)

Toelichting:

- De vrije ruimte of het publieke gebied is dat deel van jezelf waar je zelf bewust van bent en wat de ander ook van jou kent.
- Het verborgen of privé gebied is dat deel waar je zelf bewust van bent, maar wat je verborgen houdt voor de ander.
- De blinde vlek is dat deel van jezelf waar je zelf niet bewust van bent, maar wat de ander wel van je weet.
- Het onbekende zelf of het onbekende gebied is dat deel van jezelf waar je zelf niet bewust van bent, maar wat de ander ook niet van je weet.

Ter verduidelijking geven we een voorbeeld. Een ander vertelt je over een bloederige wond die hij had opgelopen door een ongeluk.

- Jij reageert: "Vertel maar niet verder. Ik houd niet van die bloederige verhalen." (vrije ruimte)
- Je vertelt niet dat je heel slecht tegen bloederige verhalen kunt. Dat je wel eens moest overgeven ervan en slapeloze nachten ervan kreeg. (verborgen gebied)
Op het moment dat je dit wel vertelt, maak je dit tot vrije ruimte.
Hoe meer je dus over jezelf vertelt, hoe kleiner je dit verborgen gebied maakt. Soms wil je dit wel, namelijk als je die ander vertrouwt en als je de relatie met die ander wilt verdiepen. Soms wil je dit niet, namelijk als de relatie met die ander oppervlakkig is en je dit ook zo wilt houden.

- C. De ander merkt aan jouw gespannen gelaatsuitdrukking, de angstige blik in je ogen en jouw overslaande stem, dat je kennelijk heel veel moeite hebt met bloederige verhalen. Dat het niet alleen een kwestie is van 'er niet van houden'. Jij bent je echter niet bewust van je non-verbale signalen. (blinde vlek)
Die ander kan reageren: "Ik merk dat je gespannen reageert. Het lijkt alsof je heel slecht tegen bloederige verhalen kunt, klopt dat?" Dan geeft hij jou feedback. Dit kan je helpen je bewust te worden van je non-verbale gedrag. Op dat moment verandert dit van blinde vlek in vrije ruimte.
Je kunt ook actief om feedback vragen. Op die manier maak je je blinde vlek kleiner.
- D. Je weet niet meer dat je als kind van vier jaar oud een bloederig ongeluk hebt meegemaakt. (onbekende zelf)
Door bewust stil te staan bij je dromen of door therapie kun je je deze gebeurtenis weer bewust worden.

Een ander voorbeeld. Iemand vraagt je een feest te organiseren.

- A. "Ik zou niet weten of ik dat kan. Maar als jij me helpt, dan wil ik het wel proberen." (vrije ruimte)
- B. Je weet dat je wel eens een familie uitje hebt geregeld en dat dit goed ging. Die ander weet dit niet. (verborgen gebied)
Door dit wel te vertellen, maak je het tot vrije ruimte.
Door anderen te vertellen over wat je goed kunt en wat je graag wilt, krijg je eerder taken toebedeelt die goed bij je passen.
- C. Door de mensenkennis van die ander, schat deze in dat jij talenten hebt om iets te organiseren. Jij was je daarvan nog niet bewust. (blinde vlek)
Doordat hij je vraagt dit feest te organiseren, wordt jij je ook bewust van dit mogelijke talent. De blinde vlek wordt tot vrije ruimte.
- D. Je hebt nog nooit een feest georganiseerd, dus je weet niet of je dit kunt. Die ander heeft een vermoeden, maar weet dit ook niet zeker. (onbekende zelf)
Door het te gaan doen, wordt het tot vrije ruimte.
Als je dingen doet die je nog nooit eerder gedaan hebt, word je je bewust van je kwaliteiten en je beperkingen.

Wat vertel je wel en niet van je psychosociale kwetsbaarheid aan familie, vrienden, kennissen, bij een sollicitatie gesprek en aan collega's? In termen van het Johari venster: wat houd je als verborgen gebied en wat mag in de vrije ruimte? Als je het Jan vertelt, komt Piet het dan ook te weten?

Als je het verborgen probeert te houden, merkt die ander het mogelijk toch wel aan je blinde vlek. Zonder dat je het wilt, kunnen anderen soms toch aan je zien, dat er iets met je is. De ander merkt bijvoorbeeld dat je onzeker bent, dat je soms wat afwezig bent, dat je handen trillen. De ander vindt het raar dat je een periode niet gewerkt hebt en dat je niet goed duidelijk kunt maken, wat je toen wel gedaan hebt.

Een moeilijke vraag. Het Johari venster helpt daarbij wel om duidelijk te maken wat er allemaal speelt.

Bron: Het Johari-venster is ontwikkeld door Joe Luft en Harry Ingham
J. Luft: The Johari window; Human Relations Training News, 1961