

Liite 9. Ikkunoita itsetuntemukseen ja näkyvämmäksi tulemiseen

		PALAUTTEEN KÄSITTELEMINEN	
		Minä tiedän itsestäni	Minä en tiedä itsestäni
Muut tietävät minusta		Avoin minä kuva, jonka annan toisille ajatukset ja tunteet, jotka ilmaisen vapaasti näkyvä toimintani	Sokea minä asenteet, tunteet ja kokemukset, joista en itse ole tietoinen tai halua hyväksyä omikseni toisten käsitykset minusta
AVOIMUUDEN LISÄÄMINEN			
Muut eivät tiedä minusta		Kätkeyty minä elämäkokemukset, tunteet, tiedot, taidot, asiat, asenteet, toiveet ja pelot, joita en ilmaise muille	Tuntematon minä käyttäytymisen juurisyyt tunteet, kyvyt ja voimavarat, joita en tiedosta unohtuneet kokemukset

Joharin ikkuna ja minän ulottuvuudet.

Avoin – Minä tiedän tämän asian tai piirteen itsestäni, ja myös sinä tiedät sen.

Tätä ruutua voimme kutsua olohuoneeksi, jonne kutsutaan vieraat.

Sokea – Sinä tiedät tämän asian tai piirteen minusta, mutta en itse tiedosta sitä. Tämä ruutu on kuin kotimme tuoksu, jota emme itse huomaa, mutta vieraat haistavat sen.

Kätkeyty – Minä tiedän tämän asian tai piirteen itsestäni, mutta sinä et sitä tiedä. Tämä ruutu on makuuhuoneemme: vain harva vieras on sinne tervetullut.

Tuntematon – En tiedosta tätä asiaa tai piirrettä itsestäni, etkä sinäkään sitä tunne. Tätä ruutua kuvaa jokin vanha varasto. Vuosien kuluessa sinne on kertynyt esineitä, joita emme tiedä siellä olevan, eivätkä muutkaan tiedä niistä. Kaikilta piilotettu Tuntematon-ruutu on kuin aarrearkku täynnä mahdollisuuksia, mutta joskus sieltä löytyy jotain pilaantunuttakin.