

## LA VENTANA DE JOHARI

Hasta la afirmación de Sigmund Freud de la existencia de una parte desconocida de nuestra psique que llamó inconsciente o subconsciente, la humanidad vivía confiada pensando que nuestra conducta podía ser controlada por nuestra conciencia y nuestra voluntad.

Desde entonces la valoración o dimensión del subconsciente ha podido variar en las distintas escuelas, pero nadie niega ya a estas alturas que no sabemos todo de nosotros mismos y que una parte importante de nuestra psique no es desconocida. Esta dimensión no controlada se muestra de vez en cuando en conductas inexplicables, en reacciones desproporcionadas, en actos fallidos...

Décadas más tarde, Joseph Luft y Harry Ingham crean un esquema muy sencillo para comprender y analizar el alcance de lo desconocido en nuestra conducta: es la Ventana de Johari (**John-**

	CONOCIDO POR MÍ	DESCONOCIDO POR MÍ
CONOCIDO POR LOS DEMÁS	<b>YO ABIERTO</b>	<b>YO CIEGO</b>
DESCONOCIDO POR LOS DEMÁS	<b>YO OCULTO</b>	<b>YO DESCONOCIDO</b>

**Harry**). Consiste en un sencillo diagrama cuyos ejes señalan lo que conozco y desconozco de mí y los que los demás conocen o desconocen de mí. Así se generan cuatro áreas:

- A. El **YO ABIERTO** (o público), *lo que conozco y lo que los otros conocen de mí*. En esta área se colocan toda la información que muestro sin gran dificultad. Estamos en una comunicación superficial, social, profesional..., pero también en el

espacio de la sinceridad, de la apertura y la confianza. Cuando me relaciono desde el YO ABIERTO muestro un perfil de personalidad, un conjunto de ideas o creencias, una serie de rasgos característicos que coinciden con lo que yo creo de mí y muestro a los demás. En algunas escuelas de psicología se reconoce con el *Self*, el Yo mismo.

- B. El **YO CIEGO**, *lo que los demás ven en mí pero yo no veo o reconozco*. En la interacción con los demás, muestro características que yo mismo no sé de mí. Puede ocurrir que me vean más sociable o más resolutivo de lo que me creo; por el contrario, pueden tener una imagen más agresiva o impasible de la que yo me reconozco. La interacción con los demás se vuelve

muy importante para el proceso de autoconocimiento. Los demás son un espejo donde puedo verme.

- C. El **YO OCULTO** (o secreto), *que yo conozco pero los demás desconocen de mí*. Es lógico que una parte de mi vida se quede reservada para mi intimidad o mi reserva personal. El pudor, la discreción, la vergüenza o la culpa puede explicar que haya una parte de mí de la que tengo conciencia clara, pero que no me atrevo o prefiero no abrir a los demás. El miedo a ser rechazado o juzgado suele justificar mi secreto.
- D. El **YO DESCONOCIDO** (o subconsciente), *que no es accesible ni por mí, ni por los demás*. Son un conjunto de recuerdos y procesos reprimidos que no han sido puestos en juego ante los demás y que por tanto no son accesibles por nadie. Sin embargo, están en mí y pueden influir en mi conducta o haberlo hecho ya, aunque yo no me haya dado cuenta.

Este diagrama puede permitirme comprender mucha información sobre mi propia vida y ayudarme a establecer unas relaciones más honestas, congruentes y saludables con la realidad, con los demás y conmigo mismo. Si comprendemos el mecanismo de este esquema llegaremos a algunas conclusiones significativas:

- Cada perfil de personalidad se muestra por la variable situación de los límites de lo conocido y lo desconocido, por mí y por los demás.

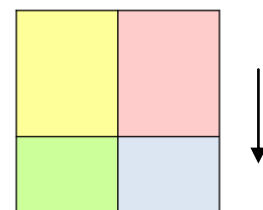
Podemos valorar entonces en el tamaño de la superficie de las distintas áreas la importancia que cada una de las instancias puede tener en el proceso personal.



Si soy una persona que me conozco y soy consciente de mis procesos psíquicos la línea vertical se desplaza a la derecha y se amplían las áreas del YO ABIERTO y del YO OCULTO.



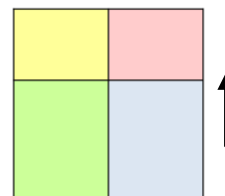
Si soy una persona que me expongo con facilidad a los demás, la línea horizontal descende y se amplían el YO ABIERTO y el YO CIEGO.



Por el contrario, si soy una persona que no me conozco muy bien, la línea vertical se mueve a la izquierda dando más espacio al YO CIEGO y al YO DESCONOCIDO.



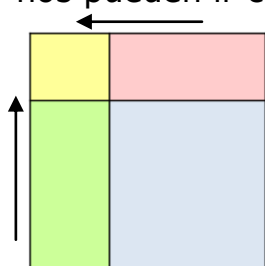
Por último, si me muestro con dificultad y reserva a los demás, la línea horizontal asciende y lo que prevalece en mí es el YO OCULTO y el YO DESCONOCIDO.



- *El proceso de integración busca ampliar el YO ABIERTO y disminuir el YO DESCONOCIDO.*

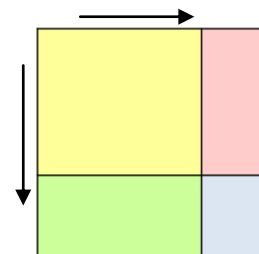
Podemos simplificar diciendo que el proceso de maduración y desarrollo personal tiene que ver con la ampliación de los márgenes de conciencia y apertura confiada a los demás.

Es lógico que el punto de partida de una persona sea el desconocimiento de sí misma. El autoconocimiento es un proceso de maduración que dura toda una vida. De la misma manera, los demás nos pueden ir conociendo progresivamente.



Esta evolución natural puede verse interrumpida por muchos motivos: una fuerte represión, con fuertes sentimientos de miedo o culpa, los traumas en mi desarrollo emocional por malos tratos o abusos, vínculos desestructurados con la familia de origen... En muchos casos el autoconocimiento o la apertura a los demás queda muy disminuida y predomina el YO DESCONOCIDO ante las otras áreas.

Es muy importante tomar conciencia del proceso de toma de conciencia, del autoconocimiento, tanto en el nivel presente (darse cuenta de los procesos internos) como histórico (leer y comprenderse en la línea de su vida). Así se amplía el espacio de lo conocido por mí. Al mismo tiempo, la elaboración de los impedimentos para unas sanas comunicación y apertura, permitirá ampliar el espacio de mi vida que los demás conocen. Como consecuencia de ambos procesos se amplía el espacio del YO ABIERTO frente a los demás. Éste es el sentido de la integración personal.



- *Este esquema no tiene validez universal, sino que tiene que ser ajustado a las distintas personas o ámbitos de relación.*

Los demás es una generalización difícilmente justificable. Es lógico entender que el esquema de la ventana será distinto en las distintas situaciones de la vida. Así como es más difícil mover la línea del autoconocimiento, lo que los demás saben de mí es mucho más variable. La intimidad es una realidad necesaria y que tenemos que aprender a respetar y defender. Exponerse demasiado no es sano ya que lo íntimo va de la mano con la vulnerabilidad y la fragilidad.

Saber ante quién estoy y cuánto puedo mostrar de mí sin sentirme inseguro es una norma de prudencia básica.

El contenido de la comunicación también es distinta: no es bueno contaminar los distintos espacios de mi vida con informaciones de otros que no tienen nada que ver. Por eso me doy cuenta de que el perfil que tengo en el trabajo, con la pareja o los hijos, con los hermanos o los padres, con los amigos del equipo de deportes o del gimnasio... puede variar mucho. La confianza es un proceso de maduración que lleva su tiempo.

Sin embargo, tal como hemos visto en el punto anterior, necesito poder compartirme a nivel profundo y personal: necesito abrirme a los demás, al menos con algunos. Es decir, necesito tener algún espacio, algunas personas con las que compartir mi intimidad, para poder ser más YO, mostrarme sin caretas y poder sentirme con intensidad. No olvidemos que esta apertura nunca es absoluta: siempre hay una parte secreta de mí, una parte que nunca podré compartir y que oculto. Es obvio que nunca podré tener la distancia necesaria para verme totalmente y que mi lado ciego y desconocido estará siempre ahí.