

Kendini açma size paraşütsüz atlamak kadar korkutucu gelebilir. Kendinizi geri çekersiniz, çünkü reddedileceğinizi ya da onaylanmayacağınızı düşünürsünüz. Kendini açma, herkesle olan ilişkilerinizi heyecanlı hale getirir ve kişilerle yakınlık sağlar. Açıklık getirir ve hareketlendirir. Kendinizi açmanın önüne geçemezsiniz. Kendinizi açma basit bir şekilde şu şekilde tanımlanır: Kendinizle ilgili bilgi iletmek.

Öncelikle, iletişim, kendini açmanın diğer tarafında başka bir kişinin olduğu anlamına gelir. İç gözlem ve kendiniz hakkında bir günlüğe ya da anı defterine yazmak kendini açma olarak görülmez. İletişim, aynı zamanda, el ve kol hareketleri, duruş ve ses tonu gibi sözel olmayan dil yoluyla açığa vurma anlamına da gelir. Yukarıdaki cümlede verdiğim bilgi, karşı tarafa anlattığımız şeyin, onun için yeni bir bilgi olduğu anlamına gelir, eski konuların ve hikayelerin yeniden bir araya getirilmesi değil. Bu tanımdaki anahtar sözcük: Kendinizdir. Bu kendi gerçek benliğinizdir

Bu noktada **Johari Penceresi** devreye giriyor.

İnsanları bütün yönleriyle tanımak mümkün değildir. İnsanları bütün yönleriyle anlamak mümkün müdür? Sorulması gereken asıl soru belki de şudur; İnsan kendisini bütün yönleriyle anlayabilir mi ki? başkalarını da anlayabilsin?

Joseph Luft ve HaryIngram tarafından geliştirilen ve yazarlarının ön adlarının



birleştirilmesiyle **JOHARI PENCERESİ** olarak anılan teknik, açık iletişimden ne kastedildiğini ve iletişimin gerçekleştirilmesinde karşılaşılan sorunların giderilmesi yanında, güven sağlama ve danışmanlık sürecinde de kullanılmaktadır.

Bir başka deyişle Johari Penceresi, 2 veya daha fazla insan arasındaki kişi tarafından bilinen yani paylaşılan ya da kişinin kendi tarafından bilinmeyen, paylaşılmayan iletişimi inceleyen bir yöntemdir.

## **Johari Penceresinin iki boyutu vardır:**

- Kişinin kendisi ile ilgili bildikleri
- Diğerlerinin kişi hakkında edindikleri bilgiler

**1. Pencere Açık Serbest Alan:** Hem kişinin kendisi hakkında bildiklerini hem de diğerlerinin o birey hakkındaki bildiklerini içermektedir. Bu alan, genel olarak kolay gözlemlenebilir, kişinin anlatmaktan çekinmediği bilgileri kapsar. Sizin bütün bilinçli hareketlerinizi ve ifadelerinizi içerir.

**Örneğin;** Kişinin evli ve iki çocuk sahibi olduğunu çevresindekilerin bilmesi

**2. Pencere Kör Alan:** Kişinin diğerleri ile paylaşmak istemediği, bilinçli olarak gizlemek istediği bilgileri kapsamaktadır. Kaygılar, korkular, kıskançlık duygularıyla ilgili bilgiler bu alanda yer alır.

**3. Pencere Gizli (Kuşkulu) Alan:** Diğerlerinin bildiği ancak kişinin farkına varmadığı bilgileri içerir. Bazen “kuşkulu” olarak adlandırılan bu tür bilgi, kişinin bir başkası hakkında edindiği izlenimler ve o kişinin davranışlarının yorumlanması ile ilgilidir. Bu alana, sizin sırlarınızı içerir –düşünüp, hissedip, isteyip kendinize sakladığınız her şeyi.

**Örneğin;** Kişinin kendisinde olduğunu fark etmediği rahatsız edici alışkanlıklar.

Kuşkulu durumun çok önemli bilgileri içerdiği kabul edilmektedir. **Örneğin;** kişinin kendisini girişimci, olumlu bir lider olarak görmesi buna karşılık çevresindekilerin onu olumsuz olarak görmesi problemlere neden olabilir.

**4. Pencere Bilinmeyen Durum Alan:** Kişinin iki tarafında da iyi yanıt ve bilgiye sahip olmadığı, dikkat çeken özellikleri içerir . Bu alan tanım olarak bilinmez olduğu için, sadece var olduğunu varsayabilir ve ona bilinçaltı ya da bilinçdışı gibi isimler verebiliriz. Rüyalar, uyuşturucu benzeri etkiler ve mistik deneyimleriniz Bilinmeyen Durum Alanının en güçlü kanıtlarıdır.

Bu alanlar değişebilir. Gözlemler, düşünceler, duygular ve istekler, siz günlük yaşantınızı sürdürdükçe, bir alandan diğerine kayabilir. Dış dünyada gördüğünüz, duyduğunuz ve dokunduğunuz her şey 3. Pencereye taşınır. Yani Gizli Kuşkulu Alana. Bazıları unutulur ve Bilinmeyen Alana gider. Farkına vardığımız bazı şeyleri de diğerlerine söyler ve böylece 1. Pencereye gider.

Sizin gözlemlerinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi ve isteklerinizle ilgili bilgilerin 3. Pencereden 1. Pencereye yani Açık Serbest Alana geçişidir. Buna Kendini Açma denir. Kendini açma konusunda iyiyse, Açık / Serbest Alanınız diğer alanlara göre daha geniştir. Açık Alanınız ne kadar genişse, diğer insanlarla ilişkileriniz de o kadar iyi olacaktır.

Kaynak: <http://www.indensebb.com/2012/06/makale-kendini-acma-johari-penceresi.html>