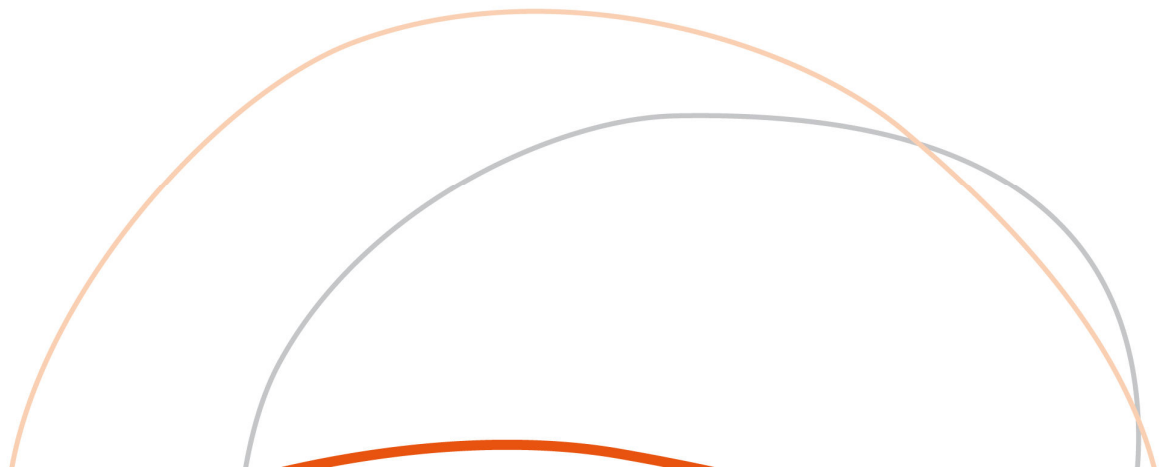


Joharis vindue - samtaleværktøj

Medvandring handler meget om at *tale* sammen - at dele liv, tro, erfaringer; at bliver klogere på sig selv og livet - sammen.



'Joharis vindue' er en model/illustration, som hjælper os til at se vigtige sider af og muligheder i samspillet mellem to mennesker, som deler liv med hinanden ved at *tale* sammen:

	Det, som jeg selv ved og er bevidst om i mit liv "Jeg ved det"	Det, som jeg ikke selv ved og er bevidst om i mit liv "Jeg ved det ikke"
Det, som andre ved om mig og mit liv "Andre ved det"	Åbent vindue	Blindt vindue
Det, som andre ikke ved om mig og mit liv "Andre ved det ikke"	Skjult vindue	Ukendt vindue

- **Det åbne vindue:** - Det som er "fælleseje" i min relation til en anden. Det, som er let for os begge at snakke om.
- **Det skjulte vindue:** - Det, som jeg *ikke* deler ud af fra mit indre - mine tanker, følelser, meninger, bearbejdede erfaringer. Jeg bruger energi på at holde ting for mig selv, og det begrænser åbenheden mellem os.
- **Det blinde vindue:** - Det, som andre ser i mit liv, som jeg ikke selv er klar over og bevidst om. Når andre tager sådanne ting op, er det store spørgsmål: Hvordan reagerer jeg på det? Bliver jeg defensiv - eller er jeg åben for at få hjælp til at komme videre på dette område?
- **Det ukendte vindue:** - Det som ikke uden videre er tilgængeligt for hverken mig selv eller den anden/de andre.

I gode medvandringsrelationer udvides *det åbne* vindue, og både *det skjulte* og *det blinde* vindue reduceres. Det betyder, at vi *vokser* og *modnes* som mennesker! Selvindsigt og selverkendelse er ofte en vigtig vej til modning og til at kunne tage nye, vigtige skridt i livet.

Altså:

- Arbejd på som medvandrere, at *det åbne vindue* åbnes mere og mere i jeres relation til hinanden.
- Tag f.eks. modellen frem til et medvandringsmøde og snak om, hvad der skal til, for at det åbne vindue kan blive større i jeres relation til hinanden.
- Målet - at det åbne vindue bliver *mere og mere åbent* :

	Det, som jeg selv ved og er bevidst om i mit liv "Jeg ved det"	Det, som jeg ikke selv ved og er bevidst om i mit liv "Jeg ved det ikke"
Det, som andre ved om mig og mit liv "Andre ved det"	Åbent vindue	Blindt vindue
Det, som andre ikke ved om mig og mit liv "Andre ved det ikke"	Skjult vindue	Ukendt vindue

Kilde: Materialet er udarbejdet med inspiration fra et afsnit i "Medvandring" s. 89-90.

