

IDENTITET

Då vi beskriver oss själva så gör vi det med hjälp
av uttalanden om:

hur vi liknar andra människor

hur vi skiljer oss från andra människor

Vår identitet skapas då vi förstår oss själva i relation till hur andra människor beter sig och uppfattar oss.

Social identitet

Beskriver oss genom de grupper vi identifierar oss med. Identifikation med andra.

Personlig identitet

Beskriver hur vi skiljer oss från andra människor i de grupper vi tillhör. Distansering ifrån andra.

Vi skapar helt enkelt oss själva genom att
distansera oss ifrån eller identifiera oss med
andra människor.

Det är en process som börjar under tidig barndom och fortgår under hela livet.

Barndomen är av extra vikt eftersom samspelet med familjen utvecklar barnets självkänsla och därigenom lägger grunden för hur samspelet med andra individer kommer att te sig.

Joharifönstret

Joharifönstret är en modell som skapades för att påvisa olika typer av kommunikation.

Modellen används för att optimera samarbeten och förbättra samspel mellan grupper men även för att erbjuda den enskilda individen en ökad självinsikt.

Modellen delar in personligheten i fyra delar:

1.

Det kända fönstret

Innehåller det du vet om dig själv och det som andra också vet om dig. Det kan exempelvis vara saker som att du är morgonpigg och bra på matematik. Det kända fönstret blir större om man är tydlig gentemot andra samt är lyhörd för feedback ifrån andra.

2.

Det blinda fönstret

Innehåller det som andra känner till om dig men som du själv inte är medveten om. Kanske är det så att du ofta luktar svett eller att du säger nedvärderande saker om dina vänner och sårar dem. Ju mer lyhörda vi är gentemot vad andra försöker berätta för oss desto mer får vi veta om oss själva.

3.

Det dolda fönstret

Innehåller det som vi vet om oss själva men som vi döljer för andra människor. Kanske har du svårt för något men vill inte erkänna det så du skyller utåt sätt på att det är tråkigt. När vi är tydliga och ärliga mot andra människor så förstår de oss bättre.

4.

Det okända fönstret

Innehåller det som varken du eller andra människor känner till om dig. Du kanske inte förstår ironi och därför missuppfattar flera situationer.

En god kommunikation med andra kräver både lyhördhet och tydlighet, ett stort öppet fönster alltså.

Ett stort öppet fönster gör att felaktigt tolkande och missförstånd minskas.

I trygga relationer är vi oftare mer öppna gentemot andra och låter dem se in i våra dolda fönster.

När vi visar dessa delar av oss själva blir även andra personer mer benägna att dela med sig av det vi har i våra blinda fönster och vi får en större förståelse för oss själva och våra beteenden.