

La Matrice di Johari

La matrice di Johari (Johari Window) rappresenta una delle intuizioni più affascinanti delle scienze comportamentali. La matrice, messa a punto nel 1955 da Joseph Luft e Harry Ingham, è uno strumento interpretativo ma anche d'azione, rodato dai due studiosi, per osservare/agire in contesti di comunicazione interpersonale, di dinamica di gruppo o tra gruppi.

Le relazioni interpersonali/ inter-gruppali sono dinamiche e agiscono all'interno di quattro quadranti, rappresentati graficamente dallo schema seguente:



La matrice (o finestra) è costruita mettendo in alto la parte di noi di cui siamo consapevoli, in basso quella di cui siamo inconsapevoli, a destra la parte nota agli altri, a sinistra quella ignota, ottenendo così i quattro quadranti.

I quattro quadranti

L'Arena

Il quadrante in alto a destra è l'Arena, il campo di gioco, lo spazio in cui operiamo in modo libero. È il quadrante dell'Io Aperto, che si esprime sinceramente con gli altri. È l'area del rapporto creativo ed onesto con il mondo. È l'aspetto dell'individuo che è noto sia a se stesso sia alle persone con cui interagisce.

La Facciata

Il quadrante in alto a sinistra è la Facciata, l'aspetto esteriore che non sempre corrisponde a ciò che siamo realmente. È il quadrante dell'Io Occulto, di quegli aspetti umani di cui l'individuo è consapevole, ma di cui gli altri non sono a conoscenza. Rappresenta la maschera pubblica con cui l'io si camuffa.

Il Punto Cieco

Il quadrante in basso a destra è il Punto Cieco, una zona psichica che sfugge all'io, ma si manifesta a sua insaputa e indipendentemente dalla sua volontà. È il quadrante dell'Io Inconscio, di quegli aspetti di sé che l'individuo ignora ma che gli altri potrebbero percepire o hanno già colto.

L'Ignoto

Il quadrante in basso a sinistra è l'Ignoto, ciò che resta nascosto sia a noi che agli altri, il subconscio. È, appunto, il quadrante dell'Io Ignoto e comprende tutti gli aspetti di un individuo di cui né lui né gli altri sono a conoscenza. È l'area più misteriosa e può emergere solo dopo un serio lavoro sulla consapevolezza di sé e della propria personalità.

Il processo di conoscenza

Aspetti dell'Io Cieco ci possono essere rivelati o quanto meno suggeriti dal feedback che riceviamo dagli altri nelle interazioni comunicative e comportamentali che abbiamo con loro. L'ignoto e l'Inconscio possono essere tirati fuori dai nostri mentori o coach, persone che hanno su di noi una certa influenza e sono capaci di toccarci nel profondo.

Conoscersi significa man mano estendere il quadrante in alto a destra, riducendo gli altri. **Il quadrante dell'Arena o dell'Io Aperto** è, infatti, *il quadrante dell'autodeterminazione a diventare*

ciò che siamo.

Il quadrante dell'Arena o dell'Io Aperto è, infatti, il quadrante dell'autodeterminazione a diventare ciò che siamo. Qui vige un rapporto Aperto-Aperto, il più sano, ma non sempre gli individui sono disposti ad attuarlo. Per molte ragioni, quali il carattere, la convenienza, la volontà, la necessità di manipolare spostiamo le nostre interazioni negli altri quadranti.



Un esempio della **Matrice di Johari**

Per vedere la Johari messa in opera, vi invitiamo vedere, oppure a rivedere, **il film "Perfetti Sconosciuti" di Paolo Genovese**, che trae ispirazione proprio da questa fantastica matrice per raccontare con profondità le dinamiche relazionali.

Siamo convinti che questo strumento possa arricchire il vostro bagaglio formativo e personale, e per altri spunti utili potete scriverci o contattarci.

Buon lavoro!