



Mulheres Mentoras  
Mulheres mentoreando Mulheres



Homens Mentores  
Homens mentoreando Homens

## JANELA DE JOHARI

É uma ferramenta conceitual, criada por **Joseph Luft e Harrington** em Ingham 1955, que tem como objetivo auxiliar no entendimento da comunicação interpessoal e nos relacionamentos com um **grupo**.

Este conceito pode aplicar-se ao estudo a interação e das relações interpessoais em várias situações, nomeadamente, entre indivíduos, grupos ou organizações.

A palavra *Johari*, tem origem na composição dos prenomes dos seus criadores: *Jo(seph)* e *Hari(Harrington)*.

O conceito tem um modelo de representação, que permite revelar o grau de lucidez nas relações interpessoais, classificando num gráfico de duas entradas (janela): busca de *feedback* versus auto exposição, subdividido em quatro áreas: Eu Aberto ou Público, Eu Cego, Eu Secreto e Eu Desconhecido.

- **Eu Aberto ou Público:** qualidades ou limitações que você sabe que tem e os outros também. É uma espécie de retrato onde a pessoa se identifica assim como os outros a identificam;
- **Eu Secreto:** qualidades ou limitações que você sabe que tem e os outros não sabem. É o que a pessoa realmente é, mas esconde das demais;
- **Eu Cego:** qualidades ou limitações que você não sabe que tem, mas os outros sim. A percepção das demais pessoas sobre você;
- **Eu Desconhecido:** qualidades ou limitações que nem você nem os outros sabem que você possui. É o que está presente no subconsciente, difícil de ser analisado e percebido.

		Eu			
		Conheço	Desconheço		
Os outros	Conhecem	<b>Eu Público</b> (Janela aberta, transparente).	<b>Eu Cego</b> (Janela cega para mim, mas os outros vêe).		
	Desconhecem	<b>Eu Secreto</b> (Janela fechada, apenas eu conheço)	<b>Eu Desconhecido</b> (Janela desconhecida, escondida apenas Deus sabe).		
		Conheço	Desconheço		

## As competências humanas no relacionamento interpessoal

### Exposição



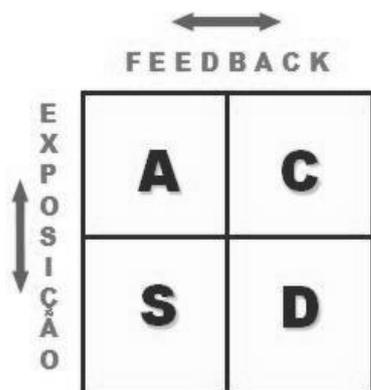
Disponibilidade e sensibilidade do ser humano em manifestar implícita ou explicitamente seus sentimentos, percepções, idéias, valores, crenças e preconceitos no relacionamento com os outros

### Feedback



Disponibilidade e sensibilidade do ser humano em captar sentimentos, percepções, idéias, valores, crenças e preconceitos que os outros manifestam implícita ou explicitamente a seu respeito.

## Relacionamento Interpessoal



Nos Grupos **Homens Mentores e Mulheres Mentores**, de discipulado mútuo e mentoria, aprendemos a ganhar habilidade de falar de nós mesmas, de abrir nosso coração na medida em que desenvolvemos relacionamentos de confiança com as nossas companheiras de grupo. Neste ambiente de graça e aceitação vamos também ganhando habilidade de ouvir o Feedback das companheiras quanto aos nossos pontos cegos e áreas desconhecidas, sem nos sentirmos ameaçados ou desqualificados. Nos Grupos desenvolvemos vínculos de cuidado que permitem o confronto em amor nos encorajando ao crescimento.

Muitos de nós temos facilidade em falar sobre nossas dificuldades e lutas, mas, temos dificuldade em ouvir o Feedback do Grupo quanto as escolhas que precisamos fazer para gerar mudanças nos resultados em nossa vida que geram angustia e dor. Por isso, em nosso Grupos precisamos crescer tanto na habilidade de falar sobre nós mesmps, sobre nossos problemas ou potencialidades, enfim, sobre quem somos, quanto precisamos crescer na habilidade de ouvir o Feedback do Grupo quanto a sua

percepção sobre nós e sobre as circunstâncias que vivemos.

Uma pessoa saudável nos relacionamentos amplia bastante a primeira janela, procura ter alguns amigos com os quais abre a segunda janela e que a amam o suficiente para lhe ajudar com a terceira. Ela procura ativamente a Deus, pois só Ele pode abrir a quarta janela, revelando coisas escondidas até da própria pessoa.

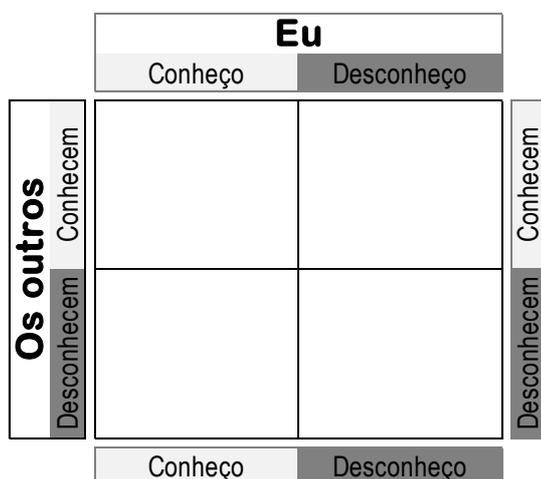
Num ambiente que facilita estas amizades e abertura, as pessoas acabam se conhecendo e podendo confiar uns nos outros. O foco muda: cada pessoa pensa menos no que é importante para ela e no que ela pode fazer e mais no que é importante para Deus e o que Ele pode fazer.

Este passo de confiar, porém, requer humildade, estando dispostos a reconhecer que Ele e Seus propósitos são maiores do que nós e nossos desejos. Com humildade e confiança podemos nos entregar a Seus propósitos, vivenciando atitudes sadias com as pessoas ao nosso redor. Podemos nos abrir com elas de maneira segura, não porque são tão fantásticas, mas porque confiamos que Deus está trabalhando nelas e que as usará para continuar sua boa obra em nós também. .

Como exercício quero sugerir que você:

1. Crie sua janela Johari, desenhando cada janela do tamanho que reflete a proporção de abertura dela em sua vida.

2. Compartilhe sua Janela no seu **Grupo Homens Mentores ou Mulheres Mentoras**. Seus companheiros de Grupo podem fazer observações e perguntas comentando uma forma que possa lhe ajudar a abrir melhor sua Janela do Eu Público e encerrem orando.



**Mais informações:**

daniel.vargas@sepal.org.br  
[www.homensmentores.com.br](http://www.homensmentores.com.br)

ilaene@sepal.org.br  
[www.mulheresmentoras.com.br](http://www.mulheresmentoras.com.br)