

## MINÄTIETOISUUDEN ALKU

Oletko huomannut, miten kyvykäs, nokkela ja sosiaalinen vauva on?

Hän hakee läheisyyttä katseen, itkun ja ääntelyn avulla, ja jo muutaman kuukauden ikäisenä hän jokeltelee, hymyilee ja ennakoi tapahtumia. Oletko huomannut, miten hän hämmentyy, jos tilanne on hänen odotuksiensa vastainen tai miten kokonaisvaltaisesti hänen pieni kehonsa reagoi vuorovaikutustilanteissa?

Vanhemmat virittäytyvät yleensä luontaisesti vauvan viesteihin. He imitoivat liioitellusti vauvan ilmeitä, tulkitsevat vauvan viestejä, antavat niille merkityksen ja keskustelevat vauvalle tietyllä äänenpainolla ja sävyllä.

Vauva ei pärjää vielä pitkään aikaan yksin. Hän tarvitsee toisen ihmisen huolenpitoa, ruokaa, puhtautta ja lepoa. Kun häntä pelottaa tai hän kokee kipua, toisen syli ja lohtu ovat välttämättömiä. Nopeasti hän oppii myös leikkimään ja hassuttelemaan hoivaajansa kanssa.

Näitä pieniä, sosiaalisia pikkuolentoja olemme kaikki joskus olleet. Olemme kurottautuneet hoivaajaamme kohti ja hän on kurottautunut meitä kohti. Puolin ja toisin olemme tarkastelleet millainen toinen on. Tässä kahdensuuntaisessa, vastavuoroisessa ja yhdessä säädellyssä prosessissa olemme keränneet tietoa ympäristöstä ja itsestämme.

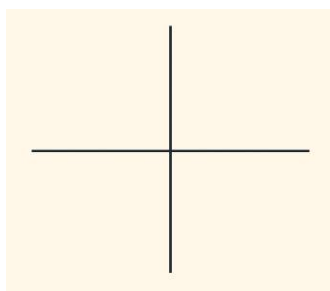
Apunamme ovat olleet kehomuisti ja tunnemuisti sekä toiminnallinen muisti, joka on varastoinut meihin toimintaohjeita siitä, miten uusissa tilanteissa tulisi toimia. Olemme keränneet kokemuksia tunneilmastoista, oppineet ilmaisemaan ja tunnistamaan tunteita sekä samalla hahmottamaan rajojamme ja sietämään pettymyksiä. Koko ajan olemme yhdistäneet uutta tietoa aikaisempaan ja saaneet omanlaista ymmärrystä kaikesta.

Samalla meille on muodostunut käsitys siitä, millaisia koemme olevamme. Minäkuvaamme on vaikuttanut esimerkiksi se, miten olemme tulleet kohdatuiksi ja ymmärretyiksi.

## MUTTA KUKA MINÄ OIKEASTAAN OLEN?

Geenitutkija Leena Palosaari on sanonut:” Jokainen saa syntyessään kynän ja paperin, mutta kirjoittaa tarinansa itse”. Mutta kuka tuo **itse** oikeastaan on?

Käytössämme itsetuntemuksemme lisäämiseksi on monenlaisia työkaluja, joista yksi on **Joharin Ikkuna**.



## JOHARIN IKKUNA

Joharin ikkunan kehittivät 1950-luvulla Josept Luft ja Harry Ingham työkaluksi kaikille, jotka haluavat ymmärtää itseään ja muita paremmin.

Ikkunassa on neljä osa-aluetta:

- **Avoim minä** – itselle ja muille avoin alue
- **Sokea minä** – muiden näkemä, mutta itselle tiedostamaton alue
- **Kätkeyty minä** – itselle avoin, muilta piilotettu alue
- **Tuntematon minä** – alue, jota eivät tunne sen paremmin itse kuin muutkaan



### AVOIN MINÄ

on alue, joka on näkyvä itsellesi ja muille. Se perustuu aikaisempaan kokemukseen ja välittömään itseilmaisuun. Tällä alueella olet samannäköinen sekä omissa että muiden silmissä. Liikkuminen avoimella alueella on yleensä tuttua, selkeää ja pakotonta.

Avoimuus voi joskus altistaa haavoittumiselle, koska olet voinut näyttää itsestäsi jotakin ilman puolustusmekanismeja.

### SOKEA MINÄ

on alue, jonka muut näkevät, mutta itse et tiedosta sitä. Se rakentuu toisten havainnoista ja tulkinnoista sinusta. Saamasi palaute avaa pääsytä tälle alueelle.

Palaute voi vahvistaa hyvää, jota muut sinussa näkevät, tai kannustaa kehittymään asioissa, jotka muut kokevat haitallisiksi. Haitallista voi esimerkiksi olla, jos vetäydyt, mielistelet tai puhut päälle keskustelujen aikana. Tällaisen toimintasi taustalla voi olla lapsuudessasi omaksumasi vuorovaikutus- ja toimintamallit.

Sokea alue mahdollistaa kasvun, jos pystyt tarkkailemaan omaa käytöstäsi objektiivisesti ja ottamaan vastaan rakentavaa palautetta.

## KÄTKETTY MINÄ

on avoin alue sinulle, mutta muilta salattu. Se pitää sisällään tunteita, toiveita ja ajatuksia sekä sellaisia asioita itsestäsi, joita et halua paljastaa muille.

Kätkeminen voi olla tietoinen valinta: et ehkä koe tarkoituksenmukaiseksi tuoda kaikkea itsestäsi esiin, et ehkä halua kuormittaa toista tai olet roolissa, jossa avoimuus ei ole soveliasta.

Kätkeminen voi olla myös sisäisen pakon ohjaamaa. Pelko, syyllisyys, epäluottamus tai uhka hylätyksi tulemisesta voivat olla niin voimakkaita, että päätät pysyä näkymättömissä. Samalla osa voimavaroistasi sitoutuu salaamiseen.

Taustalla voi olla myös vaikeus ilmaista itseään, erityisesti jos lapsuudessasi omia tunteita tai sanoitusta on vähätelty, sivuutettu tai häpäisty.

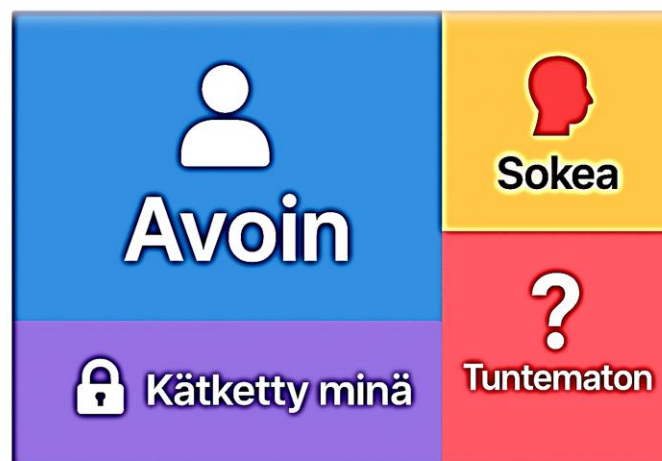
Tämä alue mahdollistaa kasvua, jos kykenee kohtaamaan haavansa ja harjaannuttamaan itseilmaisuaan.

## TUNTEMATON MINÄ

on alue, jota et tunne itse eivätkä muutkaan tunne. Tällä alueella voit kohdata voimakkaita, äkillisiä tai selittämättömiä tunteita ja reaktioita, jotka kuluttavat voimavarojasi ja joiden ymmärtäminen on vaikeaa.

Tuntemattoman alueella voi kuitenkin olla myös yllättäviä voimavaroja, kykyjä ja mahdollisuuksia - kuin ituja, jotka odottavat mahdollisuutta kasvaa.

Kun tämä alueen asioita tulee näkyviin ja niitä kohdataan ja käsitellään, elämään voi löytyä uutta tasapainoa. Samalla **avoin itse** laajenee ja **minä** tulee aidompana näkyville itsellemme ja muille.



Ihmisen oppimista tukee jo varhaista vaiheista alkaen sosiaalisuus, kiinnostus ja uteliaisuus. Tämä pätee myös itsetuntemukseen osalta. Kun alamme tutustua itseemme, otamme samalla vastuuta omasta elämästämme – ja siitä tarinasta, jota kirjoitamme parhaillaan itsestämme.

## **Lähdeluettelo**

### **Kiintymyssuhteet ja varhainen vuorovaikutus**

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.

Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. New York: Basic Books.

### **Joharin ikkuna**

Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari window: A graphic model of interpersonal awareness*. Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development. (Alkuperäismalli, johon tekstin Joharin ikkunan osio perustuu.)

RR/2.2.2026