

Mis circunstancias

Tenemos cuatro yoes (I)

26 de abril de 2006.- Va uno al psiquiatra y le dice: "Doctor tengo doble personalidad. No se preocupe póngase cómodo y charlemos los cuatro". Ya sé que es un chiste muy antiguo pero viene a cuento, porque hoy quiero hablaros de un modelo interesante en Psicología conocido como la 'Ventana de Johari' que puede ayudarnos a conocernos mejor. Aunque de entrada parezca que va a complicarlo todo, porque señala la existencia, no de uno, sino de cuatro yoes: **el yo abierto, el yo oculto, el yo ciego y el yo desconocido**. Obviamente lo de los cuatro yoes es un artificio pedagógico, hay un solo yo pero tiene cuatro sectores.

El yo abierto lo constituye todo aquello que yo conozco de mí y lo muestro a los demás. Se llama también yo conocido, porque es el único de los cuatro sectores que es conocido tanto por mí como por los otros. Es lo que mostramos sin esfuerzo y los demás captan sin dificultad. El yo abierto suele estar conformado por rasgos superficiales, más o menos convencionales, pero en todo caso nada conflictivos para mí. Muestro sólo lo que quiero mostrar.

El yo oculto lo conforma todo aquello que yo conozco de mí pero que oculto a los demás. Es el sector del yo que es conocido por mí y desconocido por los demás. Pertenece a él todo lo que soy consciente de tener pero que no quiero que los demás descubran. Mark Twain decía que cada hombre es una luna con una cara oculta que nunca muestra a nadie. Si me atrevo a abrirlo es sólo con personas muy íntimas y si lo hago terminaré llorando, algo tiene este yo que es como una cebolla. A él pertenecen los sentimientos más íntimos, los gustos más ocultos, los deseos inconfesables, las vivencias más traumáticas. Hay personas que se sienten transparentes, creyendo que los demás ven lo oculto.

El yo ciego, ciego porque no me veo pero me ven, se llama también desconcertante, porque está constituido por lo que yo no sé de mí y los demás sí conocen. Es el sector del yo desconocido para mí y conocido para los demás. ¿Desconcertante, verdad? **Algo de mí, no conocido por mí y conocido por los otros, ¿qué será?** Y aún queda otro yo, el cuarto, que más que desconcertante es enigmático: **el yo desconocido.** Desconocido para mí y desconocido para los demás, y sin embargo es una parte de mi yo que influye decisivamente en mi vida y en mi comportamiento. **De ambos hablaremos mañana.**

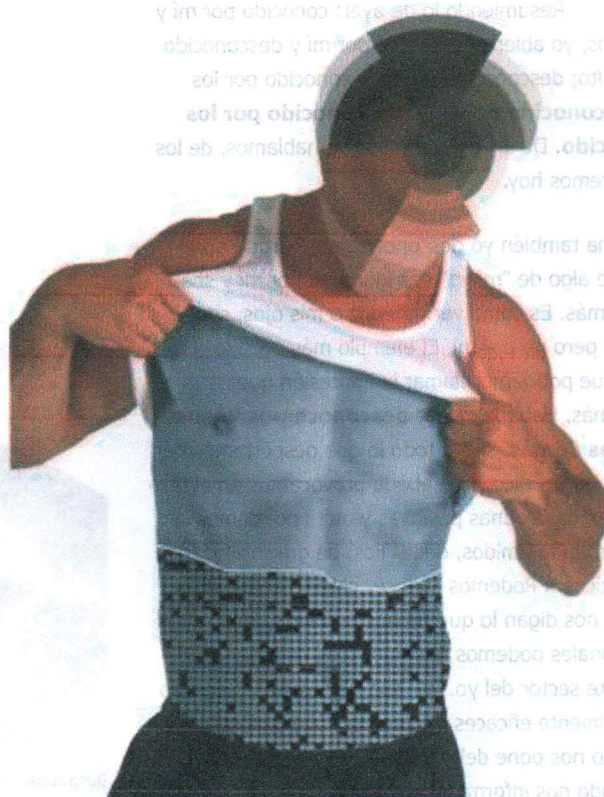


Ilustración: Ángel Pantoja