



Вікно Овертона: як змінювати сприйняття норми

Поняття “**вікно Овертона**” прийшло до нас з соціально-політичної сфери США на початку 2000-х. Названо воно на честь громадського діяча, який вперше його сформулював — Джорджа Овертона.

Ця концепція також відома як “**вікно дискурсу**” або “**вікно можливостей**”. Вона показує рамки норми, які сприймаються, як соціально прийнятні та схвальні. Початкова суть концепції була в тому, що публічні люди, зокрема політики, навряд будуть висловлювати різко неприйнятні у суспільстві думки, адже якщо вони прагнуть підтримки своїх кандидатур, їм треба підлаштовуватись під загал.

Овертон припускав, що є **певний діапазон**, який регулюється державою та суспільною думкою. В ньому якась ідея стає відправною точкою та чинною нормою, а решта віддаляється від неї в напрямку меншої свободи висловлювань. Ті теми та думки, що знаходяться у межах прийнятних, безпечні з погляду озвучування їх у публічному просторі. А ті, що за межами діапазону, несуть високі ризики, якщо виносити їх на широкий загал.

Процес зміни норми проходить декілька етапів:

1. **Окремі люди починають торкатися теми.** Поступово підіймають її, щоб привчити соціум до самої її наявності, зняти з неї табу. Думка, тема, ідея стає відома широкому колу людей. Її можна зачіпати, поки що скоріше негативно, без підтримки.
2. **Починається обговорення радикальних думок.** Для більшості тема все ще під заборонаю, але для меншості... Так, вони виглядають дивними радикалами, але групуються довкола себе, знаходять

підґрунтя і поступово транслюють свої ідеї на ширші кола. Втягують інших у свої обговорення.

3. **Змінюється термінологія.** Пропонується така інтерпретація понять, яка вже не виглядає радикальною. І під цією термінологією тема частіше закидається в інфопростір. Люди поступово звикають, ідея вже не лякає та не дратує.
4. **Підводиться підґрунтя.** З'являються дослідження, обговорення, точки зору, що знаходять логіку та раціональність у новому погляді на тему. Поступово з'являються меми, жарти, які підкреслюють, що ідея більше не викликає радикального спротиву. З'являється толерантність до неї.
5. **Тема популяризується.** Знаходяться приклади підтримки ідеї лідерами думок у минулому та популярні сучасні прихильники. Тема, думка отримує репрезентацію у фільмах, кліпах, шоу. Люди більше не обговорюють її доцільність. Вони почали розбирати її нюанси, що в ній ок, що ні.
6. **Закріплюється нова норма.** У сфері політики — на законодавчому рівні. А ті, хто проти ідеї й на початку був на полюсі норми, тепер опиняється на позиції крайніх радикальних поглядів. Те, що колись було проявом свободи й норми, стає табу. Ті, хто дотримується початкових поглядів, опиняються поза схваленням спільноти.

Як концепція вікна Овертона допомагає змінювати власні

Деякі звички в нашому житті впроваджуються нами усвідомлено. Можна додати багато корисних змін в життя: тренування, здорове харчування, вивчення мов, активний відпочинок. Ось коротка схема-приклад, щоб рух вікна Овертона став для тебе корисним інструментом психології:

1. Додай тему в поле свого зору.
2. Почни заглиблюватись в неї, знайди її активних фанатів та поступово слідкуй за ними. Для початку просто поспостерігай. Надихнись. Зрозумій, чи дійсно тобі ця зміна треба. Знаходь думки, що підкреслюють користь впровадження звички.

3. Пробуй час від часу впроваджувати якісь аспекти чи частини звички. Не вимагай від себе глобальних змін, роби маленькі кроки та поступово рухай вікно свого сприйняття.
4. Поглиблюй використання звички. Не забувай відмічати успіхи та хвалити себе. Підкріплюй досягнення інформацією.
5. Помічай, як звичка позитивно впливає на життя. Знаходь тих, хто так само її цінує, формуй спільні групи.
6. Коли сприйняття звички як чогось невіддільного сформоване — вітаю, ти живеш в новій нормі.