Ewa Woydyłło gościem 10. Festiwalu Książki (wywiad)

Miasto
Kultura

10.06.2026 g. 12:46



Jak nauczyć się patrzeć na świat z większą życzliwością i nie dać się codziennemu narzekaniu? Skąd bierze się optymizm i dlaczego coraz więcej osób sięga dziś po książki psychologiczne? O tym, ale też o czytaniu dla

przyjemności i dostrzeganiu dobra w codzienności opowiada Ewa Woydyłło – psycholożka, terapeutka uzależnień i autorka książek pełnych wiary w możliwości człowieka.

– Skąd bierze się w człowieku optymizm? Czy to bardziej cecha wrodzona, czy coś, czego uczymy się przez całe życie?

– Optymizm jest najczęściej odzwierciedleniem atmosfery, w jakiej dziecko dorasta, wychowuje się, najczęściej przebywa, nawiązuje pierwsze bliskie relacje i w ten sposób nabiera przekonań i wyobrażeń o sobie i o świecie. Wśród ludzi pogodnych, uśmiechniętych, którzy są pozytywnie nastawieni do siebie nawzajem (do dziecka w szczególności!), dzieci uczą się być optymistami. I takie osoby przeważnie stają się w przyszłości ludźmi pogodnymi, ufnymi i patrzącymi na świat optymistycznie.

– O „Świętowaniu życia" napisała Pani całą książkę, ale gdyby miała Pani powiedzieć tak w skrócie, co to hasło w praktyce dla Pani oznacza?

– Świętowanie życia oznacza bardzo prostą rzecz: cieszę się, że żyję. Cieszę się, że żyje obok ktoś, kogo mogę kochać. Cieszę się, że mam to, czego potrzebuję. Że podoba mi się mój dom, moja szkoła, moje miasto, język, w którym rozmawiam, książki, które czytam i tak dalej. To polega na wdzięczności i na tym, że doceniam wszystko dobre, czym mogę się cieszyć.

– Jak można nauczyć się skupiać bardziej na tym, co dobre, zamiast ciągle narzekać? Czy są jakieś proste ćwiczenia, które pomagają zmienić sposób myślenia i codzienne nastawienie?

– Żeby mniej narzekać, trzeba zacząć świadomie, nawet najlepiej w zeszycie, wypisywać każdego dnia dobre zdarzenia, smaczne potrawy, ciekawe osoby, interesujące filmy, książki, piękne kwiaty, przedmioty, ładne ubrania, które masz – słowem wszystko, co ci się podoba. Wtedy przesunie się uwagę z tego, czego nie lubisz, na to, co lubisz. I zaczniesz o tym myśleć, mówić, opowiadać, zaczniesz się tym zajmować. I to jest odwrotność narzekania. Na przykład wypisz sto rzeczy, które lubisz u wszystkich bliskich ci osób: twoich dzieci, rodziny, przyjaciół, współpracowników etc. Wtedy zobaczysz, że jesteś otoczona wspaniałymi ludźmi.

– Festiwal Książki w Opolu co roku przyciąga tłumy czytelników. W tym roku na naszym wydarzeniu będzie Pani już po raz trzeci. Czy Pani zdaniem takie wydarzenia są popularne także dlatego, że zaspokajają w ludziach potrzebę wspólnoty?

– Festiwale czy Targi Książki chyba są największą okazją do spotkania z książkami i autorami. Bo „wspólnota” to są ludzie znajomi, przede wszystkim rodzina, sąsiedzi, środowisko pracy, ewentualnie stała przynależność do klubów, partii, ognisk, organizacji, drużyn sportowych no i parafii kościelnych. Bo tam mamy znajomych. Na imprezach księgarskich i wydawniczych raczej chyba chodzi o nowinki rynkowe i spotkanie z autorami. Ale o to proszę pytać publiczność… Ja zawsze wracam z Opola z miłymi wrażeniami. Dziękuję za wielką gościnność i świetną organizację.

– Jak Pani sądzi, z czego to wynika, że Polacy tak chętnie w ostatnich latach sięgają po książki z dziedziny psychologii? Mówi się także o tym, że żyjemy w tak zwanej „kulturze terapeutycznej”. Media społecznościowe są pełne tego typu treści. Abstrahując już od tego, czy są one lepszej, czy gorszej jakości, jak Pani sądzi, skąd właśnie teraz takie duże zainteresowanie tym tematem?

– Ma pani rację, to jest zjawisko nowe, że pisze się, wydaje i popularyzuje literaturę psychologiczną. Głównymi jej odbiorcami są kobiety, a to wcale nie dziwi, bo kobiety są też bardzo zainteresowane psychoterapią, warsztatami rozwojowymi, szkoleniami na tematy rodzinne, wychowawcze, dotyczące jakości relacji, sprawności życiowej itd. Wynika to wszędzie na świecie, nie tylko w Polsce, z tego, że wygodne i dostatnie życie pozwala na to, żeby zajmować się nie tylko pracą, dziećmi, domem, obsługą rodziny i dbaniem wyłącznie o innych, ale też można już zajmować się sobą. A co do jakości? Każdy wybiera to, co go interesuje i co uważa za ciekawe.

– Jakie książki najchętniej Pani czyta prywatnie? Czy w natłoku zawodowych obowiązków znajduje Pani jeszcze czas na literaturę dla przyjemności i jakie tytuły lub autorów wybiera Pani najczęściej?

– Ze względu na bardzo odpowiedzialną pracę, jaką się zajmuję, najwięcej czytam książek dotyczących odkryć naukowych w różnych dziedzinach. Ale pozazawodowo, dla przyjemności i z potrzeby obcowania z pięknem, czytam literaturę piękną, wracam czasem do wybitnej klasyki, lubię być na bieżąco w literaturze światowej. A

że jest to nieprzebrany ocean, więc wybieram najchętniej książki nagradzane albo Noblem, albo Bookerem, albo bestsellery polecane przez wielkie pisma literackie – i na ogół się nie rozczarowuję.

Judyta Gralka

Rozmowa z Ewą Woydyłło o świętowaniu życia, odbędzie się w sobotę, 13 czerwca o godzinie 16:00 na Scenie Głównej 10. Festiwalu Książki

Dane kontaktowe
Wydział Kultury, Promocji i Komunikacji Społecznej

Tagi
10.Festiwal Ksiąki
Opole i kropka