

Szczęście

Sylwia Narewska

Dokumentacja złożona do konkursu
na kuratorski projekt wystawy w Pawilonie Polskim
na 61. Międzynarodowej Wystawie Sztuki
w Wenecji w 2026 r. (fragment)

SZCZĘŚCIE

Głównym celem wystawy jest wywołanie u odbiorców poczucia szczęścia.

Pomysł zrodził się z chęci przekierowania uwagi od trudnych tematów, takich jak cierpienie, prześladowania czy wojny - które są także częścią polskiej, skomplikowanej i bolesnej historii, ku temu co pozytywne i uniwersalne dla wszystkich ludzi.

Wystawa ma być miejscem, które daje możliwość nie tylko refleksji nad tym czym jest szczęście, ale przede wszystkim, ma pomóc nam je poczuć. Nie poruszamy tematu szczęścia w kontekście oślepiającego pragnienia bogactwa, wiecznej młodości, czy innych sloganów, które w kulturze konsumpcjonizmu lub mody na osiągnięcie szczęścia są z nim utożsamiane. Tu chodzi o **szczęście w kontekście** dostrzegania ulotnych chwil, zachwyty nad pięknem, **wyzwalania twórczych potencjałów**, puszczanie napięcia i głębokiego **poczucia połączenia z innymi ludźmi**. Radość jest emocją, z którą wielu z nas ma coraz większy problem. Strach, smutek czy złość odczuwamy automatycznie, natomiast radość należy świadomie pielęgnować.

W Pawilonie została wytyczona droga symbolizująca życie jako proces. Wszyscy zaczynamy od Narodzin. Doświadczamy też dotyku. Na pewnym etapie drogi uświadamiamy sobie obecność Przodków i ich wpływ na nasze życie. Idąc nią trzeba być uważnym – wchodzić do wydzielonych pokoi, gdzie można się zatrzymać i doświadczać. To od nas zależy czy puścimy kontrolę i poddamy się procesowi.

Zwieńczeniem wystawy jest światło i magiczny taniec luster, które pomnażają wszystko to, co dobre. Szklany sufit w centralnej części pawilonu symbolizuje otwartą głowę, a wpadające światło słoneczne rzuca przez kolorową mozaikę poświatę na całą przestrzeń, podłogę i ściany. To czas na bycie tu i teraz. Doznanie niepowtarzalnego momentu, który w swoim nieustannym ruchu nie powtórzy się dwa razy.

OPISY POMIESZCZEŃ:

POKÓJ MIŁYCH SŁÓW: doświadczenie bliskości

W tym pokoju możemy usłyszeć słowa, które swoją wibracją zmieniają percepcję odbioru rzeczywistości słuchacza. „Jesteś wspaniały/a”, „Dasz radę”, „Jestem z Ciebie dumny/a”, wypowiedane z czułością, wpływają na emocje, motywację i ogólne samopoczucie.

Istotnym elementem pokoju byłby sam akt tworzenia nagrań przez zwiedzających. Po zapisaniu miłe słowa odtwarzały by się w sali głównej.

POKÓJ ŚMIECHU: ćwiczenia z radości

W tym pokoju zwiedzający doświadczą pozytywnych skutków śmiechu. Na ekranach odtwarzane będą krótkie filmy z ćwiczeniami wywołującymi śmiech, który pobudza wydzielanie endorfin działających przeciwbólowo i poprawiających nastrój.

ŚLEPY ZAUŁEK: podglądanie innych

Na drodze pojawia ślepy zaułek z otworami w ścianie, przez które można podejrzeć salę główną i obecnych tam ludzi. To metafora współczesnych nawyków - nieustannego podglądania przez ekrany telefonów fragmentów życia innych, które wydają się nam lepsze. W zaułku łatwo ugrzęznąć - bezpieczniej jest patrzeć niż szukać własnej drogi szczęścia.

POKÓJ TAŃCA I DŹWIĘKU: miejsce swobodnej ekspresji

Taniec i ruch, a także gra na instrumentach stymuluje wydzielanie endorfin, które wywołują euforię i obniżają poziom kortyzolu, pomagając zredukować stres. Pokój jest zaproszeniem do przeżywania ruchu jako formy ekspresji, ulgi i twórczej radości.

ŚCIANA MYŚLI: miejsce zapisu refleksji

Zostawione tu myśli stworzą z czasem kronikę wspólnych przeżyć zwiedzających.

SALA ŚWIATŁA: czas zatrzymania i kontemplacji

To przestrzeń, w której można dostrzec piękno ukryte w detalach — kolorze, smudze światła, łagodnych dźwiękach. Mieszają się tu elementy z poprzednich pokoi: fragmenty koloru, dźwięku i ruchu, które dzięki światłu łączą się w harmonijną całość.

HAPPINESS

The main goal of the exhibition is to evoke a sense of happiness in the audience.

It was born from a desire to shift attention away from difficult topics—such as suffering, persecution, and war—which are part of Poland’s complex history—toward something more positive and universal.

The exhibition offers not only a chance to reflect on what happiness is, but above all, to feel it. We don’t explore happiness through the lens of wealth, eternal youth, or consumerist ideals. Instead, we speak of it as recognizing fleeting moments, marveling at beauty, unleashing creativity, releasing tension, and feeling deeply connected to others. Joy is something many of us struggle with. While fear, sadness, or anger arise automatically, joy must be nurtured.

In the Pavilion, a path symbolizing life unfolds. We begin with Birth. We experience touch. At some point, we become aware of Ancestors and their influence. One must stay attentive—entering rooms to pause and experience. It’s up to us to let go of control and surrender to the process.

The exhibition culminates in light and a magical dance of mirrors that multiply all that is good. The glass ceiling in the Pavilion’s center symbolizes an open mind. Sunlight filters through a colorful mosaic, casting a glow across the space. It is a time to be present—to experience a moment that, in its movement, will never come again.

ROOM DESCRIPTIONS:

ROOM OF KIND WORDS: the experience of closeness

In this room, we hear words that, through their vibration, shift the listener's perception of reality. "You are wonderful," "You can do it," "I'm proud of you" — when spoken tenderly, these phrases influence emotions, motivation, and well-being. A key element is the act of recording: visitors create their own messages, which are later played in the main hall.

ROOM OF LAUGHTER: exercises in joy

Here, visitors experience the benefits of laughter. Short videos guide them through laughter exercises, triggering the release of endorphins — natural painkillers and mood enhancers.

DEAD-END ALLEY: watching others

A narrow passage leads to a wall with peepholes overlooking the main hall. This is a metaphor for our digital habits — constantly watching fragments of others' lives through screens, often believing they are better than our own. It's easy to get stuck here: looking feels safer than searching for your own joy.

ROOM OF DANCE AND SOUND: free expression

Movement, dance, and sound stimulate endorphin release and reduce cortisol, relieving stress. This space invites you to move freely, express emotions, and rediscover joy through rhythm and sound.

WALL OF THOUGHTS: space for reflection

Visitors leave behind their thoughts, creating a growing record of shared experience.

HALL OF LIGHT: time for stillness and contemplation

A space for noticing beauty in detail — color, shadow, sound. Elements from previous rooms merge into a harmonious whole through light.