

# Diversão & Arte

» SEVERINO FRANCISCO

A felicidade pode ser passível de aprendizado? É possível aprender a ser feliz? Lúcia Helena Galvão, Rossandro Klinjey e Vanessa Rodrigues, autores de *Vamos conversar sobre felicidade* (Ed. Papyrus) entendem que sim. Ela não depende apenas do destino, mas de uma conquista que se sustenta ao longo de toda a vida. Durante a pandemia, a professora de filosofia Lúcia Helena ganhou projeção por meio de uma série de lives que ajudaram a uma legião de pessoas a manterem a serenidade em uma situação dramática.

Lúcia não tem uma formação convencional de filosofia na universidade. Ela fez a formação em filosofia clássica na Nova Acrópole e se tornou professora e palestrante muito requisitada. Autora de 10 livros individuais, roteirizou *Helena Blavatsky, a voz do silêncio*, estrelada por Beth Zalzman, que ganhou o Prêmio Cenym de Teatro Nacional em 2023 por sua atuação como Blavatsky. Durante a Olimpíada de Paris, ela fez uma palestra que sensibilizou as jogadoras de futebol feminino do Brasil, ganhadoras da Medalha de Prata, ao discorrer sobre a figura do colar de pérolas como símbolo da união. E, nesta entrevista, ao *Correio*, ela fala sobre o delicado tema da felicidade em um mundo conturbado por múltiplas crises.

## Entrevista // Lúcia Helena Galvão

**Como a senhora chegou a Brasília?**

Cheguei a Brasília aos 9 anos de idade, meu pai era servidor da Caixa Econômica e vim do Rio de Janeiro.

**A senhora não tem uma formação convencional em filosofia. Como foi sua formação e por que a senhora optou por uma formação filosófica fora da academia?**

Minha formação acadêmica é em relações internacionais, estudei filosofia, mas deixei no quinto semestre. Minha expectativa era mais prática. Conheci a Nova Acrópole e fiz formação em filosofia clássica, que se concentra em ser uma prática para a vida. A Nova Acrópole é um movimento internacional, tem mais de 100 sedes em 60 países. Oferece uma formação muito interessante e própria.

**Como funciona a Nova Acrópole em Brasília?**

Em Brasília, temos 11 filiais. É aqui que fica a sede nacional e funciona o nosso projeto que atende 200 crianças em situação de vulnerabilidade.

**Que trabalho a senhora desenvolveu em lives durante a pandemia?**

Nossa presença na pandemia teve o objetivo de fazer com que as pessoas não chegassem ao desespero e, se possível, ajudando umas às outras. Estivemos presentes todos os dias, fazendo reflexões e distribuição de cestas básicas, para quem estava trancado em casa sem recursos. E falamos das oportunidades daquela situação, de contato mais próximo dos filhos e reavaliação da própria vida. Abrimos alternativas para que a pandemia se tornasse criativa em compasso de espera com uma situação cheia de ameaças.

**A senhora entende que as pessoas aproveitaram esse tempo dramático para fazer aprendizagens?**

Sim, acho que sim, ao menos em relação ao público com quem trabalhamos. Muitas pessoas me deram retorno que não perderam

**FRASES DE LÚCIA HELENA NO LIVRO VAMOS CONVERSAR SOBRE FELICIDADE**



**Felicidade é um estado, e não uma coisa fugaz. É um estado que se conquista a partir de uma proximidade de si próprio, de ter agido de forma coerente com seus valores, seus princípios e suas convicções."**



**Para mim, felicidade é mais ou menos isso: 'Contas todas pagas'. A conta que tenho comigo mesma, com meus princípios, com céu e terra."**



**Fundamental para nós seria não viver em vão, e sim olhar para trás e ver que saímos um pouco melhor do que éramos quando entramos neste mundo."**



**O ofício de viver consiste, entre outras coisas, em estar atento e sempre buscar elevar a consciência para um ponto onde queremos que ela esteja: um canteiro de ideias válidas e humanizadoras."**



**O amor que é construído com base na vontade e só pode ser afetado pela mesma vontade que o gerou é um amor maduro."**

EM ENTREVISTA AO CORREIO, A PROFESSORA DE FILOSOFIA **LÚCIA HELENA** AFIRMA QUE SER FELIZ É ALGO PASSÍVEL DE APRENDIZAGEM

## A ARTE DA FELICIDADE



Arquivo Pessoal

**VAMOS CONVERSAR SOBRE A FELICIDADE?**

De Lúcia Helena Galvão, Rossandro Klinjey e Vanessa Rodrigues (Ed. Papyrus 7 Mares) 160 páginas/R\$ 59,90

**144**

MILHÕES  
NÚMERO DE VISUALIZAÇÕES DAS PALESTRAS ON-LINE DA PROFESSORA **LÚCIA HELENA GALVÃO** NAS REDES SOCIAIS

o controle, se mantiveram serenas, graças a esse acompanhamento. Foi um trabalho de sucesso. Já tínhamos uma presença muito forte e a pandemia nos ajudou a estreitar esses laços.

**A internet é um instrumento de muitas possibilidades. Mas, desregulada, ela não se tornou uma terra de ninguém, que piorou o mundo?**

Eu sempre brinco com meus alunos, que quem quisesse contaminar o mundo faria até com sinais

de fumaça. No entanto, o mau uso pode propagar os elementos mais baixos. Isso mostra que é preciso uma reforma moral urgente. Mas o mal já existia antes da internet. Agora, ele ficou mais aparelhado, então joga no ventilador os defeitos morais e a ausência de valores.

**A senhora poderia falar na visão de felicidade que discute no livro?**

Esse livro surgiu de um convite para abordar a felicidade do ponto de vista da realidade, da psicologia e da filosofia. Quando somos fiéis aos

nossos valores, dormimos o sono dos justos, mesmo que vivamos momentos de tristeza ou alegria. Então, a felicidade é não termos culpas, estarmos conscientes do que fazemos com a nossa vida. É termos serenidade, paz e bom ânimo de espírito. A felicidade não consiste em momentos favoráveis. Podemos viver momentos de tristeza e, ainda assim, sermos pessoas felizes.

**A felicidade é algo que se possa aprender ou ensinar?**

Na verdade, quando pegamos

os livros clássicos da filosofia, percebemos que eles se voltam a ensinar a serenidade, a autenticidade, e essas instruções são passíveis de ser aprendidas. O estoicismo é para momentos de crises. Todo o ser humano pode coincidir com o que é nobre, justo e bom. Todo ser humano pode conquistar a felicidade e sustentá-la por toda a vida.

**No que é preciso atentar para exercer uma arte da felicidade?**

Eu acredito que buscar a paz de espírito, estar presente no dia a dia, de corpo, alma e mente. Impregnarmos as coisas à nossa volta com a nossa autenticidade. Podemos ser reconhecidos pelas nossas obras.

**Qual é o lugar do autoconhecimento na conquista da felicidade?**

Quanto mais se conhece a si mesmo, maior é o estado de felicidade. Com certeza, o autoconhecimento é fundamental. Conhece-te a ti mesmo que conhecerás o Universo. O autoconhecimento pode levar à consciência de que a ideia do bem é a mais alta, revela o melhor de nós, nossa generosidade, nossa harmonia. As pessoas que se massificam não encontram o que são. Não vivem, são vividas. Essa ideia do bem vai revelar em nós quem realmente somos.

**A senhora se considera uma pessoa feliz?**

Sim, me considero uma pessoa feliz porque todas as oportunidades que têm sido abertas, eu tenho entrado nessas portas, eu faço o meu melhor. Fazer o meu melhor para que eu beneficie o maior número de pessoas me dá muita serenidade de espírito. Poderia fazer mais, no entanto, faço dentro do que eu sou, das minhas limitações. Quem faz o seu melhor faz tudo o que se esperar dele.

**O treinador de futebol da Seleção Brasileira de Futebol feminino, Arthur Elias, poderia falar da necessidade de união, mas a sua intervenção teve uma repercussão poética na sensibilidade delas, durante a recente Olimpíada de Paris. Como foi a palestra para as jogadoras da seleção feminina e por que a senhora resolveu usar a imagem do colar para sensibilizá-las?**

Os símbolos sempre são muito fortes. Depois da Segunda Guerra Mundial, o Japão lembrou que é filho do Sol e ganhou força para se reconstruir. Portugal diz Ulysses teria passado por lá. Os símbolos produzem realidade. Eu disse a elas que a essência é como pedacinho de prata que passa por todas as contas do Universo em um fio. A unidade é o atributo mais próprio de Deus. Quanto mais unimos, mais nos aproximamos desse mistério. Com muita sensibilidade, o técnico Arthur Elias resolveu concretizar esse momento dando a cada uma delas um colar de pérolas. Mostrou o que significou para elas esse símbolo. O símbolo pode ser muito útil e fazer história em nossa vida. E a união foi muito importante para o desempenho das nossas jogadoras nas Olimpíadas.

**Do que a senhora gosta e do que não gosta em Brasília?**

Sou, praticamente, uma brasiliense, estou na cidade desde os 9 anos, gosto de tudo, desse céu maravilhoso, das árvores tortuosas, que parecem fazer prece ao céu, do estilo da cidade esparramada para se expandir ao máximo, dos artistas, dos músicos. E desse caráter do brasiliense de origem, discreto, sóbrio, mas de grande coração.

**GURULINO**  
Humor contemplativo & espirituoso  
por Pedro Sargeon

