

A
SABEDORIA
DA
INSEGURANÇA

ALAN WATTS

A
SABEDORIA
DA
INSEGURANÇA

COMO SOBREVIVER NA ERA DA
ANSIEDADE

Tradução de
DANIEL KNIGHT

Prefácio de
LAURO HENRIQUES JR.

EDITORA
ALAÚDE

Copyright © 1951 Pantheon Books
Copyright renovado © 1979 Mary Yates Watts
Copyright da apresentação © 2011 Deepak Chopra
Copyright da tradução © 2017 Alaúde Editorial
Título original: *The Wisdom of Insecurity – A Message for a Age of Anxiety*

Esta tradução foi publicada por meio de acordo com a Vintage Anchor Publishing, um selo da Knopf Doubleday Group, uma divisão da Penguin Random House, LLC.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1ª de janeiro de 2009.

INDICAÇÃO EDITORIAL: Lauro Henriques Jr.

EDIÇÃO: Renata Nakano

PREPARAÇÃO: Maria Sylvia Corrêa

REVISÃO: Nana Rodrigues

CAPA: Raquel Matsushita

PROJETO GRÁFICO: Cesar Godoy

1ª edição, 2017 / 2ª edição, 2022

Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Watts, Alan, 1915-1973

A sabedoria da insegurança : como sobreviver na era da ansiedade / Alan Watts ; tradução de Daniel Knight ; prefácio de Lauro Henriques Jr. -- 2. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022.

Título original: *The wisdom of insecurity : a message for an age of anxiety*

Bibliografia.

ISBN 978-65-86049-81-7

1. Ansiedade 2. Medo 3. Religião - Filosofia 4. Segurança (Psicologia) I. Henriques Junior, Lauro. II. Título.

22-110038

CDD-128

Índices para catálogo sistemático:

1. Filosofia da vida humana 128

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

O conteúdo desta obra, agora publicada pelo Grupo Editorial Alta Books, é o mesmo da edição anterior.

2022

A Editora Alaúde faz parte do Grupo Editorial Alta Books

Avenida Paulista, 1337, conjunto 11

01311-200 – São Paulo – SP

www.alaude.com.br

blog.alaude.com.br

Para Dorothy

SUMÁRIO

Apresentação	9
Prefácio desta edição.....	17
Prefácio	23
1. A era da ansiedade	27
2. Dor e tempo	41
3. O grande rio	50
4. A sabedoria do corpo	64
5. Sobre a consciência.....	82
6. O momento maravilhoso.....	94
7. A transformação da vida.....	108
8. Moralidade criativa.....	121
9. Revisando a religião.....	134

APRESENTAÇÃO

Deepak Chopra*

Todo livro é uma jornada, mas este pretende viajar para todo lado e para lugar nenhum. Começa num estado de ansiedade em que poucas pessoas querem permanecer. Expõe as fraquezas de crenças comuns enquanto trata coisas sagradas com irreverência e tiradas petulantes. Como se quisesse garantir o seu fracasso, Alan Watts também propõe um paradoxo: ser inseguro é uma enfermidade da psique e, ao mesmo tempo, uma porta aberta para uma realidade invisível, o único lugar onde as curas para o medo e a ansiedade podem ser encontradas.

* Deepak Chopra é descrito pela revista *Times* como “um dos cem principais heróis e ícones do século XX” e considerado um dos pensadores mais influentes do mundo pelos *sites* The World Post e The Huffington Post. Autor de mais de 80 livros, como *Você é o universo*, da editora Alaúde.

Mesmo com todos esses detalhes adversos, *A sabedoria da insegurança*, publicado originalmente em 1951, cativou muitos leitores, dentre os quais tenho orgulho de me incluir.

Eu tinha 30 e poucos anos, mais ou menos a idade do autor quando o livro foi publicado, e Watts foi para mim o orientador perfeito em uma mudança de rumo na vida, que me afastava do materialismo e de suas promessas vazias. O novo percurso voltava-se para o território mais enganoso que se possa imaginar: o instante presente. Aqui e agora, Watts declarou, é onde está a experiência do universo em sua totalidade. “Se a felicidade sempre depende de uma expectativa futura, estamos correndo atrás de um fogo-fátuo que nunca vamos alcançar, até quando o futuro e nós mesmos já tivermos desaparecido no abismo da morte.” Um pronunciamento típico de Alan Watts, de uma ambição arrebatadora, oferecendo ajuda ao preço de subverter tudo com que o leitor se importa. Pois, nos Estados Unidos do pós-guerra, o progresso e os atrativos do amanhã eram tudo na vida. Aonde estávamos indo? Primeiro para a lua e, um dia, para as estrelas. Quanto podíamos conquistar? Tudo. O que o sucesso traria? Riquezas e satisfação que nunca poderiam ser tomadas de nós. Watts foi o pernilongo que nos acordou a picadas. Disse que o progresso era uma fraude e que sonhar com o amanhã era puro escapismo diante da dor que tememos hoje. O que hoje costuma ser chamado de “o poder do agora” era abordado cinquenta anos antes do tempo.

Olhando para trás, é possível perceber que Watts era um erudito espiritual, o primeiro e provavelmente o maior. Devorava filosofia, religião, psicologia e ciência – uma esponja

de cem braços, digamos. Produziu este livrinho em um ponto de virada na vida pessoal. O ano era 1951, e ele havia acabado de abandonar a vocação de padre anglicano, assim como a mulher, de quem se divorciara. Havia sido fascinado por zen-budismo a vida inteira, o que o levou a passar os anos de seminário tentando fundir o misticismo oriental com o ocidental. No arco clássico das histórias de amadurecimento, ele finalmente estava prestes a encontrar a si mesmo. Mas ele faria isso do jeito mais estranho, declarando que não havia um eu para encontrar. Felicidade duradoura – a busca subjacente a quase toda a obra abundante de Watts – só pode ser alcançada deixando-se de lado o eu do ego que seria, de qualquer forma, pura ilusão. Esse eu egoísta afasta a realidade o tempo todo. Constrói um futuro baseado em expectativas vazias e um passado baseado em memórias dolorosas.

Como Watts coloca, com seu estilo dinâmico, enganosamente simples: “amanhã e planos para amanhã não têm sentido nenhum a não ser que se esteja em pleno contato com a realidade do presente, já que é no presente e *só* no presente que se vive”. Como um bom pregador, ele soa enfático e em conexão com uma verdade mais elevada. Mas a mensagem era ousada e mordaz demais para o cômodo púlpito anglicano. Imagine um cristão qualquer, que dá valor à recompensa do céu e à volta de Cristo, ouvindo essas palavras: “Não existe realidade a não ser a realidade presente, de forma que, mesmo que vivêssemos por eras infinitas, viver para o futuro seria estar enganado eternamente”. Com golpes rápidos, Watts demole a vida após a morte e arrebenta qualquer esperança de que um mundo melhor esteja por vir.

Naquela época, Watts estava sozinho no meio do mato. Que um excêntrico chapinhasse no pensamento oriental era aceitável na sua Inglaterra natal. Como possuía a Índia e um belo ponto de apoio na China, a Inglaterra produzia mentes dispostas a fuçar o vedanta e o budismo com mais profundidade que o colonizador comum de visão estreita. Mas os Estados Unidos eram diferentes. Ninguém queria escutar um arrivista que se achava o flautista de Hamelin do mundo espiritual (Watts descrevia a si mesmo como um “animador de auditório filosófico”, apesar de ser muito mais). Mas, conforme revejo os argumentos propostos com tanta ousadia em *A sabedoria da insegurança*, posso sentir o choque de realidade que o livro me causou.

O primeiro capítulo, “A era da ansiedade”, pega o título emprestado de um poema famoso de W. H. Auden e, no primeiro parágrafo, anuncia a primeira das quatro nobres verdades de Buda, ou seja, que a vida é cheia de sofrimento. Watts é sagaz a ponto de não mencionar a palavra Buda. Em vez disso, ele olha direto no coração de um leitor que vivia sob a ameaça da bomba atômica e faz uma pergunta eterna em termos que condizem com o existencialismo dos anos 1950: é mesmo possível que a vida humana não passe de um breve lampejo de tempo, cheio de caos e de dor, entre a escuridão que precede o nascimento e a escuridão que se segue à morte? “Vivemos em uma era de insegurança incomum”, Watts nota, depois de um século em que valores tradicionais – sobretudo crenças religiosas – faliram em todas as instâncias. Tem havido duas reações opostas ao declínio da crença: o alívio de jogar fora as velhas algemas e a

preocupação de que razão e sanidade abram caminho para o caos. Mas Watts quer abrir um terceiro caminho, lembrando que a crença desapareceu através de dúvida e análise cuidadosas. Eis o primeiro sinal de que ele valoriza a insegurança que outros temem, e isso logo se torna o tema central. Sem importar nenhuma ideia oriental que possa afugentar os leitores, Watts já introduziu a postura budista mais básica: análise sóbria do que temos diante de nós, deixando de lado quaisquer suposições.

Ao persistir nessa ideia de abertura, podemos encontrar toda a verdade em nós mesmos. Essa promessa, como exposta aqui, ecoa o que santos e sábios ensinam em todas as tradições de sabedoria. Se Buda se recusou a responder perguntas sobre a existência de Deus, Watts está mais inclinado a esmagar ídolos. Ele usa física moderna para demonstrar que não há nada que prove a existência material de Deus, dizendo que nunca haverá prova disso (uma previsão pouco prudente, mas como Watts poderia ter antecipado teorias pós-quânticas que postulam um universo imbuído de inteligência infinita?). Não podemos nos impor velhos mitos nem acreditar em novos, criados a partir de uma vontade de conforto; portanto, o caminho da autoanálise é o único que uma pessoa de consciência pode seguir racionalmente. Senão, vamos apenas nos anestesiar diante da falta de sentido da vida, apegados ao prazer presente para evitar a dor, uma estratégia fútil – aqui Watts cai na segunda nobre verdade, ou seja, que o prazer nunca pode curar a dor pois ambos estão conectados.

Preso entre mitos desgastados e o desespero, há outro caminho, mas ele demanda uma revolução no pensamento.

Ironicamente, esse terceiro caminho ressuscita as mesmas coisas que precisamos negar para percorrê-lo. “A realidade que corresponde a ‘Deus’ e ‘vida eterna’ é honesta, sem truques, simples e aberta para quem quiser enxergar. Mas enxergar demanda correção da mente, assim como ver com clareza às vezes demanda correção dos olhos.” Watts leva vinte páginas para chegar a essa conclusão, o verdadeiro começo da jornada, mas, por ser simples, direto e paciente, ele cria um clima especial: o leitor é seduzido a esquecer que já discordou algum dia dos argumentos expostos. É uma habilidade invejável em um escritor, e era o dom especial de Watts. Ele pega uma verdade substanciosa, digamos, dos Upanixades – o medo nasce da dualidade – e tece um longo capítulo sobre como os animais sentem dor, de forma simples e destemida, enquanto os seres humanos são sobrepujados pela ansiedade por causa de nossa cisão interior.

Não quero dar a impressão de que *A sabedoria da insegurança* seja budismo para leigos – longe disso. Watts sabe que caminha rumo à construção de conceitos muito difíceis, centrados sobretudo na inexistência de um ego individual. Como se fosse um espelho da nossa cisão interior, dividimos o mundo em experiência interna e externa. Aceitamos nossa fragmentação sem perceber que a realidade é só uma. O universo é um processo uno que ocorre de forma consciente (“o grande fluxo”), e fundir-nos com esse processo é a única forma de descobrirmos quem somos de verdade. Nenhuma experiência externa pode nos ajudar porque o fluxo dos eventos é inescapável. O próprio tempo é a criação de uma mente irrequieta; o espaço foi criado pela mesma mente para

ter um local por onde vagar quando, na realidade, não há espaço para além de um construto mental que, como todos os construtos, acaba por se tornar uma prisão. São ideias difíceis de assimilar, quanto mais de seguir.

A estratégia de Watts não é especificamente budista, mas remonta às percepções mais antigas dos sábios védicos da Índia: elimine o irreal, e o que sobra será real. É uma abordagem simples, mas cruel, já que uma enorme parte do que aceitamos como real é, na verdade, meramente simbólico: “os pensamentos, as ideias e as palavras são ‘moedas’ das coisas reais. *Não* são as coisas”. Por que, então, se dar ao trabalho de escrever livros? Porque as palavras podem mostrar o caminho certo; podem destacar lampejos despercebidos de conhecimento; podem acender o fogo da insatisfação. Com seu jeito astucioso, Watts se propõe a fazer tudo isso, mas ele sabe que o mapa não corresponde ao território que representa. Por trás da autoridade da sua voz, o autor destas páginas está tão em busca de respostas quanto qualquer um e também está vulnerável ao longo da busca. Ele não saiu da prisão do eu cindido; entende que não será libertado por nenhum tipo de experiência normal, mas sim por algo fora do tempo, o que chamamos, na falta de um termo melhor, de “despertar”.

O paradoxo em relação ao despertar – me refiro ao despertar comum, que aconteceu comigo e com você hoje de manhã – é que não dá para fazer acontecer, mas, ainda assim, ele é inevitável. O mesmo acontece espiritualmente. Não dá para despertar através de desejo, reza, súplica, força ou meditação. Até mesmo se dar conta de que você está dormindo já é bem difícil. Às vezes, um pontinho de consciência insinua outra realidade. Com

grande fascínio, Alan Watts joga com esse pontinho de dúvida, aqui e nos seus outros livros. Do jeito como ele vê, a mente está em um redemoinho para fugir de si mesma e se encontrar ao mesmo tempo. Então, toda jornada espiritual termina com um círculo fechado. A mente assustada que escapa dos terrores cotidianos encontra a mente irrequieta que quer um mundo melhor. Quando elas se juntam, a ilusão se exauriu; não tem mais cartas na manga.

Nesse instante, o Paraíso não aparece, nem existe um Deus benevolente a quem abraçar. Há algo ainda melhor: completude. A cisão do eu se cura. Depois que a mente se desvencilha das ilusões, do medo e da esperança, encontra paz em si mesma, em um estado de consciência para além do pensamento. Eis o ponto de chegada que *A sabedoria da insegurança*, como todo livro da verdade, não pode entregar embrulhado e com um laço. Mas um livro desses pode simbolicamente desenhar o círculo para nós, e este faz isso de forma esplêndida. Quem quer que precise de uma correção de percurso na vida teria a sorte de ser guiado por uma obra como essa. Quase trinta anos depois, eu ainda sou.