

ARIELLE FORD

# o amor wabi sabi

Tradução de Ângelo dos Santos Pereira

## O QUE É O WABI SABI?

O Wabi Sabi é uma antiga arte japonesa que procura descobrir a beleza e a perfeição na imperfeição. O Wabi Sabi valoriza o que é imperfeito, impermanente e incompleto. Encontra a beleza em coisas modestas, humildes e não convencionais.

O amor Wabi Sabi é a arte e a capacidade de amarmos as nossas imperfeições e as dos nossos parceiros. Não se trata de uma mera aceitação ou negação daquilo que nos incomoda ou irrita, mas sim de um profundo interesse pela singularidade do outro.

Vamos imaginar que se deparava com um vaso de metro e meio de altura e com uma enorme fissura no centro. É provável que se sentisse imediatamente tentado a considerar o vaso feio ou a encará-lo como um pedaço de lixo, não lhe dedicando mais nenhum segundo de atenção. Mas um praticante do Wabi Sabi colocaria o vaso num pedestal e valorizaria a história e a beleza da sua imperfeição dirigindo a luz de um projetor diretamente para a fissura.

À semelhança do que sucede com o vaso rachado, as fissuras são uma parte de nós que não pode ser alterada. O amor Wabi Sabi permite-nos amar e aceitar as nossas imperfeições e as dos nossos parceiros. É a beleza escondida que dança mesmo à frente dos nossos olhos, iluminando a nossa singularidade, fazendo apelo à nossa humanidade e estabelecendo laços entre nós.



## PREFÁCIO

É com enorme prazer que lhe apresento um livro verdadeiramente útil acerca de um assunto cuja importância é intemporal: como criar e alimentar uma relação amorosa duradoura. Arielle Ford é uma amiga de longa data e fico muito feliz que nos tenha presenteado com uma obra capaz de nos abrir a mente e o coração. A minha alegria intensifica-se ainda mais quando penso que este livro iluminará e mudará a vida de muitas pessoas.

Tal como afirmou o poeta Torquato Tasso: «Perdido é todo o tempo que em amor não se gasta». Em *O Amor Wabi Sabi*, Arielle Ford não desperdiça um único minuto do nosso tempo, indo diretamente ao âmago do que é necessário fazermos para que o amor cresça e floresça ao longo dos anos. No cerne deste livro está depositada a verdadeira sabedoria de como podemos beneficiar das nossas experiências num relacionamento íntimo. Em *O Amor Wabi Sabi* aprendemos a abraçar e a amar a nossa imperfeição e a da pessoa com quem partilhamos a vida. Uma vez que é muito natural que se depare também com a sua quota-parte de imperfeição à medida que avança pelos caminhos do amor, este livro ajudá-lo-á a aceitá-la. Tem nas mãos um verdadeiro tesouro inspirativo repleto de informações acerca de como viver com a imperfeição e de como prosperar a partir dela.

Existem muitas ideias extraordinárias ao longo destas páginas, mas há uma em particular que gostaria de partilhar consigo. Arielle escreveu que «logo no início da nossa relação decidimos que a união será a nossa principal prioridade. Prometemos um ao outro que as nossas escolhas serão baseadas não no que a Arielle ou o Brian querem, mas no que, em última instância, será melhor para o nosso relacionamento». Quando li esta passagem, dei por mim a perguntar-me: *Porque não nos transmitem este tipo de sabedoria na escola?* Pense nos erros que poderíamos ter evitado e no amor de que poderíamos ter usufruído se conhecêssemos alguns princípios simples como os que Arielle partilhará conosco em *O Amor Wabi Sabi*.

Arielle é uma *expert* na área dos relacionamentos que, no fim de contas, é a área que verdadeiramente importa: vive há muitos anos uma relação maravilhosa com o seu marido, Brian Hilliard. Kathlyn e eu estivemos com Arielle e Brian em dezenas de ocasiões e pudemos testemunhar que esse relacionamento é um exemplo vivo do que ela ensina.

Relações com a qualidade da que Arielle e Brian desfrutam não se desenvolvem graças à sorte ou a um bom Karma, mas são resultado da aplicação dedicada de boas ideias e de boas estratégias. *O Amor Wabi Sabi* está repleto de ambas as coisas e, por essa razão, entre muitas outras, recomendo vivamente a sua leitura.

GAY HENDRICKS

## Introdução

Aprendemos a amar não quando encontramos a pessoa perfeita, mas quando conseguimos ver de maneira perfeita uma pessoa imperfeita.

*Sam Keen*

---

O amor é, juntamente com o ar, a comida e a água, um dos ingredientes mais importantes na vida. O amor alimenta as nossas almas e desperta os nossos desejos mais profundos. Não obstante, muitas pessoas consideram-no algo muito difícil de encontrar. Mas mais difícil ainda é preservar esse amor depois de o encontrarmos.

No que respeita à durabilidade do amor, a realidade é bastante preocupante. Atualmente, em média, 50% dos primeiros casamentos, 67% dos segundos casamentos e 74% dos terceiros casamentos acabam em divórcio. Mas, por mais sombrias que sejam as estatísticas, não é impossível mantermos o amor vivo. Há um novo padrão no horizonte que tem o poder de deslocar a nossa atenção de tudo o que parece mau para tudo o que é bom.

Ainda que tenha a sorte de estar com alguém que é compatível consigo em termos físicos, emocionais ou espirituais, é altamente provável que exista um determinado aspeto (ou vários) nessa pessoa que gostaria de ver mudado. Talvez gostasse que o

seu parceiro fosse um amante mais apaixonado ou um ouvinte mais atencioso, que não deixasse pilhas de roupa espalhadas pela casa ou que partilhasse mais dos seus interesses criativos. Se já se deparou com esse sentimento, saiba que não está só.

A verdade é que a nossa cultura condiciona-nos de tal forma que nos faz esperar perfeição de nós próprios e dos demais e essa expectativa leva-nos muitas vezes a um estado perpétuo de frustração e de insatisfação. A mente humana pode ser uma máquina de deteção de falhas exclusivamente programada para se centrar nas poucas coisas que faltam em lugar de se focar em tudo aquilo que temos em abundância. Se, como tantas outras pessoas, perdeu de vista o amor mais profundo pelo seu parceiro devido às imperfeições dele, as ferramentas e competências que adquirirá neste livro permitir-lhe-ão ver-se a si e ao seu parceiro sob uma luz completamente nova, fortalecendo assim o vínculo que outrora vos uniu e levando o vosso relacionamento para um novo patamar.

Este livro está firmemente enraizado na crença de que o modo como decidimos ver as coisas molda a maneira como estas nos aparecem. Quem quer que esteja numa relação de longa duração sabe bem que uma pequena peculiaridade e idiossincrasia pode rapidamente converter um atrito numa discussão violenta. Quantas vezes já deu por si a discutir por causa de pequenas coisas? Mas, e se, em vez de centrar a sua energia na tentativa de mudar algo no parceiro, tivesse a capacidade de mudar a forma como olha para essa coisa? De repente, toda a sua relação mudaria.

Essa postura aparentemente inatingível poderá ser alcançada através da aplicação dos princípios intemporais do Wabi Sabi. Baseando-se na antiga arte japonesa que procura encontrar beleza na imperfeição, *O Amor Wabi Sabi* aplica esse conceito aos relacionamentos amorosos. É a arte de amarmos as imperfeições do nosso parceiro em lugar de fantasiarmos com a ideia de que

o nosso relacionamento só poderá andar sobre rodas quando ambos agirmos de maneira perfeita e nos comportarmos de uma forma que seja a melhor para o outro.

Imagine as possibilidades que se abririam na sua relação se aprendesse a aceitar, a abraçar e até a encarar como uma dádiva as imperfeições do seu companheiro. Não se trata apenas de tolerar os supostos defeitos dele, mas de efetivamente encontrar a perfeição em tudo o que ele tem de imperfeito. Ao aprender a viver de acordo com a filosofia Wabi Sabi fomentará um relacionamento sincero, afetuoso, duradouro, comprometido e alegre que dará luz à vossa vida de casal, e ambos tomarão consciência de que estão melhor juntos do que separados e de que os vossos laços serão cada vez mais fortes, profundos e significativos em resultado da adoção dessas práticas.

Lembro-me de ter ficado completamente fascinada quando tropecei no conceito do Wabi Sabi. Foi há mais de vinte anos, num frio final de tarde de novembro. Estava no meu escritório a olhar para o céu e a desfrutar dos tons avermelhados e alaranjados que rodeavam o sol poente. Peguei numa revista e deparei-me com um artigo que continha uma impressionante fotografia a preto e branco de uma grande urna asiática pousada num pedestal, com uma longa e tortuosa fissura no centro. A fissura era realçada pela iluminação da galeria. «Hummm? Não faz sentido», pensei. O título dizia: «A Arte do Wabi Sabi».

Com a curiosidade despertada por aquela frase de sonoridade exótica, pus-me a ler. No mundo do Wabi Sabi, a urna fotografada era ainda mais bonita e valorizada devido à fissura, por causa da sua imperfeição. O músico e poeta Leonard Cohen expressou claramente este princípio básico do Wabi Sabi na sua perturbadora canção *Anthem*: «Toca os sinos que ainda podem ser tocados; esquece a tua oferenda perfeita. Em tudo há uma fenda: é assim que a luz entra».

O modo como o Wabi Sabi ajudava a iluminar a beleza escondida na vida teve um impacto imediato e profundo em mim e não demorei muito a encontrar uma relação entre essa arte e o amor. Muitas coisas começaram a fazer sentido. Quer dizer, eu já sabia que não era perfeita e que era incapaz de alcançar a perfeição, mas nunca me ocorrera que *não* devia esforçar-me para ser perfeita e que a minha imperfeição era *mais valiosa do que a própria perfeição*.

Senti um peso enorme sair-me dos ombros e passei a conseguir respirar um pouco mais fundo e mais facilmente. A confusão de papéis na minha secretária já não era uma prova da minha desorganização mental, mas sim da minha criatividade e da minha dedicação. A mancha na minha saia, adquirida durante o almoço, já não era uma prova embaraçosa da minha falta de jeito com os talheres, mas sim da minha grande ânsia de alimento e de vida. Decidi, naquele preciso instante, tornar-me praticante do Wabi Sabi, e o que começou por ser um desejo sincero de honrar a minha imperfeição e a dos demais converteu-se rapidamente numa forma determinada de vida.

Ao pensar em Brian – a minha alma gémea –, perguntei-me se seria possível duas pessoas há muito juntas e seriamente comprometidas preservarem a alegria e a magia que as unira através da aplicação dos princípios do Wabi Sabi. Depressa descobri que o Wabi Sabi contém a chave do amor eterno.

A ideia de aceitar a imperfeição não foi algo que aceitasse com facilidade. Afinal de contas, pertenço a uma longa geração de mulheres determinadas e competentes que sabem como «fazer as coisas acontecer». A minha avó Ada, uma irlandesa com uma força de vontade tremenda, usou o dinheiro ganho na lotaria para levar a família de Brooklyn para Miami a fim de criar um novo negócio familiar numa época em que as mulheres «não faziam nada disso». No seguimento da linhagem materna, a minha mãe Sheila é um verdadeiro poço de energia e tem um

espírito aventureiro e divertido, para além de ser extremamente bonita, confiante, inteligente e assertiva – já era uma empresária de sucesso muito antes de ter ouvido falar de Gloria Steinem. Ensinou-me a cuidar de mim própria e a não prestar grande atenção ao que os que me rodeiam pensam. O seu lema era «respira fundo e faz o que tens a fazer». A verdade é que eu não seria a mulher que sou hoje sem o poderoso exemplo da minha mãe. E também por essa razão percebi logo no início da minha relação com o Brian que a atitude controladora que me era tão útil no trabalho era contraproducente em casa.

Uma tarde, ao tomar consciência de que tinha a mão na anca e de que me preparava para abanar o dedo na direção do meu companheiro Brian – a fim de marcar veementemente uma posição acerca de alguma coisa –, detive-me bruscamente. Oh, Deus! Estava na iminência de ser prepotente e, até, desagradável. Estava tão perdida nas minhas próprias necessidades e desejos que tinha ignorado por completo os do homem a quem eu mais queria – o homem que eu procurara durante toda a minha vida! Aquela não era a mulher que eu sonhara ver numa relação com a sua alma gémea. Despojada das minhas forças, senti a crítica e a intolerância assumirem o controlo. O que poderia eu fazer?

Num lampejo de inspiração, disse a Brian que se me visse novamente a ter aquele comportamento – o que me pareceu inevitável –, deveria perguntar amavelmente:

– É a Sheila que está aqui?

A referência à minha mãe Sheila, que eu adoro do fundo do coração, seria uma maneira engraçada de me recordar que embora o vigor e a obstinação da minha forma de comunicar fossem apropriados no trabalho, teriam de ser descartados dentro de casa para que ali continuasse a existir um ambiente pacífico. O Brian riu-se e concordou prontamente. E como é uma pessoa adorável e inteligente, retribuiu de imediato e atirou-me um osso ainda maior.

- Se alguma vez me vires a ficar calado ou a ser demasiado paternalista - afirmou - dou-te autorização para me chamares Wayne.

Oh! Aquilo era qualquer coisa. Apesar de, enquanto pai do Brian, o Wayne ser uma figura forte e importante na vida dele, eu sabia que era alguém que quase não deixava transparecer as suas emoções e que o Brian não queria imitar aquele comportamento.

Foi assim que, logo no início do nosso relacionamento, o meu companheiro e eu descobrimos maneiras descontraídas e carinhosas de resolver questões potencialmente sensíveis. Eu ainda não tinha ligado todos os pontos para perceber que estávamos a praticar a antiga arte do Wabi Sabi; sabia apenas que, naquele momento, estávamos a interagir de uma forma adulta, madura, saudável e criativa. Essa interação divertiu-nos imenso e deixou-nos como que atordoados. Foi tudo muito simples - sem irritações ou dramas -, mas, ao mesmo tempo, verdadeiramente transformador. Hoje vemos esse momento como um ponto de viragem nas nossas vidas - uma nova forma de relacionamento que, de alguma maneira, nos escapara em relações anteriores - e estamos convencidos de que se não tivéssemos optado por esse caminho (o de lidarmos cuidadosamente com as imperfeições um do outro), teríamos, à semelhança do que acontecera em relações passadas, caído no precipício e acabado emocionalmente feridos, maltratados e - mais uma vez - sozinhos.

Felizmente, estávamos preparados. Aprendemos a aplicar a arte do Wabi Sabi e a dar o melhor de nós, defeitos incluídos, e nunca abandonámos essa filosofia. É, sem dúvida nenhuma, o segredo da longevidade da nossa relação. Esta antiga prática trouxe-me... trouxe-nos mais alegria e amor do que alguma vez julgámos possível, e isso é algo que você também pode experienciar!

Depois do sucesso do meu primeiro livro: *The Secret Soulmate*, vários amigos e leitores colocaram-me duas perguntas: Agora

que encontrei o amor, como é que o preservo durante o resto da minha vida? E como é que torno a pessoa com quem já estou na minha alma gémea? Enquanto *The Soulmate Secret* desvelava os princípios para *atrair o amor*, este livro oferece maneiras de *viver esse amor* de um modo sustentável.

Com este livro beneficiará da sabedoria que eu fui desenterrando ao longo dos anos, assim como da de muitos outros que usaram os princípios do Wabi Sabi para descobrirem um amor mais profundo e mais gratificante. Partilharei histórias incríveis e verdadeiras que lhe darão um manancial de ideias para que consiga implementar o Wabi Sabi na sua vida quotidiana e nas suas relações. Aprenderá a fazer uso do humor, da delicadeza, da intimidade e da generosidade em situações em que normalmente optaria por se retrair. É que, apesar de ser bastante simples, o amor raramente é fácil, como você bem sabe.

Por exemplo, cheguei a pensar que assim que encontrasse a minha alma gémea o nosso amor desenvolver-se-ia com naturalidade. Viveríamos em piloto automático e cada dia seria mais maravilhoso do que o anterior. Quem dera! Todos os casais – inclusive as almas gémeas – têm de enfrentar desafios e superar obstáculos. Este livro pretende ajudá-lo a vencer as imperfeições, o que não se consegue negando-as ou tolerando-as, mas sim sabendo exatamente quais são e celebrando-as!

Nestas páginas aprenderá a recorrer à sabedoria do Wabi Sabi para minimizar conflitos e fomentar um relacionamento mais profundo e mais afetuoso. Aprender a viver o amor Wabi Sabi em cada momento não é algo que se faça de um dia para o outro. Mas, quando pensar nos princípios básicos do Wabi Sabi – encontrar a beleza da imperfeição em si próprio e na pessoa que ama –, perceberá que pode libertar-se de litígios e discussões muito mais depressa, saindo transformado, juntamente com a sua relação, durante o processo.

Abordando um único exercício Wabi Sabi em cada capítulo, o livro está concebido para o ajudar a desenvolver ferramentas que lhe permitam levar a sua relação para um nível de excelência. Não se trata de aceitar comportamentos perniciosos ou doentios, mas de integrar a totalidade da sua cara-metade, e a sua própria, criando assim uma relação sustentável e duradoura.

*O Amor Wabi Sabi* mostrar-lhe-á como cultivar o amor em si e no seu companheiro, especialmente naqueles dias em que um de vocês se torna difícil ou teimoso, dispara em todas as direções, se recusa a ouvir, ignora obrigações, vomita negativismo, se entrega à autocomiseração, se fecha, amua ou assume uma postura rezingona, carrancuda e pouco adequada ao contacto com outro ser humano. Alguma destas coisas lhe é familiar?

Se descobrir que, no final de contas, o seu sapo transformado em príncipe/princesa tem verrugas, bem-vindo ao clube. Você pode não ser perfeito, mas através das práticas apresentadas neste livro o seu modo de amar poderá sê-lo.

Optei, ao longo do livro, por alternar aleatoriamente entre os pronomes «ele» e «ela», pois o amor Wabi Sabi estende-se a todos!

Espero sinceramente que possa utilizar os conhecimentos, ferramentas, histórias e exercícios oferecidos neste livro para experienciar mais amor, mais alegria, mais compaixão e mais harmonia consigo próprio e com a pessoa que ama. Hoje, o planeta precisa mais do que nunca das fortes vibrações que os casais genuinamente felizes irradiam – por isso vamos começar!

Desejo-lhe toda uma vida de Amor Wabi Sabi.

ARIELLE FORD  
La Jolla, Califórnia

AVISO:

A prática do amor Wabi Sabi *não é* um convite para entrar em negação ou para aceitar maus comportamentos ou situações nocivas. Caso se encontre num relacionamento abusivo, deverá procurar imediatamente a ajuda de profissionais.