

ARIELLE FORD

WABI  
SABI  
LOVE

*Come trovare  
equilibrio e bellezza  
nell'amore*

*[im] perfetto*

le<sup>ed</sup>ereditore

Prima edizione: novembre 2011

Titolo originale: *WABI SABI LOVE: The Ancient Art of Finding Perfect Love in Imperfect Relationships*

© 2011 by Arielle Ford

© 2011 by Sergio Fanucci Communications S.r.l.

Il marchio Leggereditore è di proprietà della Sergio Fanucci Communications S.r.l.

via delle Fornaci, 66 – 00165 Roma

tel. 06.39366384 – email: [info@leggereditore.it](mailto:info@leggereditore.it)

Indirizzo internet: [www.leggereditore.it](http://www.leggereditore.it)

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved.

The story of Susan & Tim is the inspiration for

*Halfway to Each Other: How a Year in Italy Brought Our Family Home*

by Susan Pohlmann. Copyright © 2010 by Susan Pohlmann.

Published by Guideposts, New York.

Proprietà letteraria e artistica riservata

Stampato in Italia – Printed in Italy

Tutti i diritti riservati

Progetto grafico: Grafica Effe

ARIELLE FORD

## WABI SABI LOVE

*Come trovare equilibrio e bellezza  
nell'amore [im] perfetto*

## Che cos'è l'arte *Wabi Sabi*?

L'arte *Wabi Sabi* è l'antica arte giapponese di trovare bellezza e perfezione nell'imperfezione. L'arte *Wabi Sabi* onora ciò che è imperfetto, temporaneo e incompleto. Essa trova la bellezza nelle cose modeste, umili e non convenzionali.

L'amore *Wabi Sabi* è sia l'arte che la pratica di amare le nostre imperfezioni e quelle del nostro partner. Non si tratta solo di accettare o negare quelle cose che possono darci fastidio o addirittura farci infuriare, piuttosto di apprezzare fino in fondo l'unicità di ciascuno.

Immaginate di trovarvi di fronte a un'urna alta un metro e mezzo, con una lunga incrinatura che la percorre tutta. Potreste essere tentati di dire immediatamente che è brutta o che è un'anticaglia senza valore, e di passare oltre. Ma coloro che praticano l'arte *Wabi Sabi* potrebbero mettere l'urna su un piedistallo, e onorare la storia e la bellezza della sua imperfezione, concentrando l'attenzione proprio su quell'incrinatura. Come per l'urna incrinata, le crepe sono una parte di noi che non può essere modificata. L'amore *Wabi Sabi* ci permette di amare e accettare le nostre incrinature e quelle del nostro partner. Si tratta della bellezza nascosta che danza proprio davanti ai nostri occhi, illumina la nostra unicità, evoca la nostra umanità e ci lega gli uni agli altri.



## INDICE

Prefazione di Gay Hendricks	pag.	13
Introduzione	pag.	15
1 <i>Sviluppare un cuore generoso</i>	pag.	25
2 <i>Dall'irritazione all'allegria</i>	pag.	45
3 <i>Scelte Wabi Sabi</i>	pag.	61
4 <i>Umorismo e umiltà</i>	pag.	71
5 <i>Lo Yin e Yang del vero amore</i>	pag.	83
6 <i>Non è mai troppo tardi</i>	pag.	104
7 <i>Intimità, ovvero guardami dentro</i>	pag.	133
8 <i>L'unità Wabi Sabi</i>	pag.	146
9 <i>La personale arte della felicità</i>	pag.	172
 <i>Dietro le quinte</i> <i>con Brian Hilliard e Arielle Ford</i>	 pag.	 189
Contributi	pag.	194
Ringraziamenti	pag.	201



## Prefazione

È con piacere che vi presento un libro davvero utile, che tratta di un argomento importantissimo e senza tempo: come far nascere e crescere un amore duraturo.

Arielle Ford è da tanti anni una mia cara amica e una stimata collega. Sono contento che ci abbia regalato questo libro che apre il cuore e la mente. E sono ancora più contento, perché so che illuminerà e cambierà la vita di molte persone.

Come diceva il poeta Tasso: 'Perduto è tutto il tempo che in amor non si spende.'

In *Wabi Sabi Love*, Arielle Ford non vi fa sprecare nemmeno un secondo del vostro tempo, anzi, va dritta al nocciolo della questione: cosa è necessario perché l'amore cresca e prosperi nel tempo. Alla base di questo libro c'è una profonda intuizione su come lasciarsi trasportare dalle proprie esperienze in una relazione importante. Con *Wabi Sabi Love* imparerete ad accogliere e amare ogni imperfezione: le vostre e quelle del vostro partner. Per le strade dell'amore, è probabile che incontrerete le vostre imperfezioni, e questo libro vi aiuterà a danzare con esse in armonia. È un vero e proprio tesoro di ispirazione e informazione, non solo su come vivere con le imperfezioni, ma su come crescere a partire da esse.

Ci sono molte informazioni preziose da trovare in questo libro, ma ce n'è una in particolare che mi piacerebbe condividere con voi. Per dirla con le parole di Arielle:



All'inizio del rapporto, avevamo deciso che la nostra unione sarebbe stata la priorità numero uno. Avevamo promesso che le nostre scelte non si sarebbero basate su quello che voleva Arielle o Brian, ma su quello che sarebbe stato meglio per la nostra relazione.

Quando ho letto questo passo, mi sono chiesto: perché non ci insegnano queste perle di saggezza dalle elementari? Immaginate tutti gli errori che potremmo evitare di commettere e l'amore che potremmo nutrire, se solo seguissimo qualche semplice principio di base, come quello che Arielle condivide con noi in *Wabi Sabi Love*.

Arielle ha una credenziale in più in fatto di relazioni, e non a caso ha l'unica cosa che conta davvero: sono molti anni che vive una splendida relazione con suo marito, Brian Hilliard. Io e Kathryn abbiamo incontrato Arielle e Brian in svariate occasioni, e possiamo testimoniare che il loro rapporto è un esempio vivente di ciò che Arielle insegna.

Rapporti di qualità come quello di Arielle e Brian non vanno avanti per caso o per virtù del Karma. Essi sono il risultato della devota applicazione di grandi idee e grandi capacità. In *Wabi Sabi Love* abbondano entrambe le cose, e per questo e molti altri motivi, ve lo raccomando fortemente.

*Dottor Gay Hendricks,  
autore di Cinque desideri e The Big Leap; coautore (insieme alla dottoressa Kathryn Hendricks) di Conscious Loving e The Conscious Heart.*

## Introduzione

Non è trovando una persona perfetta che impariamo ad amare, ma imparando a vedere una persona imperfetta perfettamente.

SAM KEEN

L'amore. Si trova proprio lì, insieme all'aria, al cibo e all'acqua, tra gli ingredienti vitali per l'esistenza. L'amore nutre le nostre anime ed eccita i nostri desideri più profondi. Eppure, per molte persone, è la cosa più difficile da trovare. Ed è ancora più difficile sostenere che si tratta di amore, una volta che lo si è trovato.

Quando si tratta di far durare l'amore, la realtà è piuttosto inquietante. Oggigiorno, il 50% dei primi matrimoni, il 67% dei secondi e il 74% dei terzi finiscono tutti con il divorzio. Ma, sebbene le statistiche siano tristi, c'è ancora speranza di tenere in vita l'amore. C'è un nuovo paradigma all'orizzonte, che ha il potere di spostare la vostra attenzione da ciò che sembra sbagliato a ciò che è giusto.

Anche se avete la fortuna di stare con una persona con cui siete compatibili sul piano fisico, emotivo o spirituale, è piuttosto probabile che ci sia una cosa, o forse una miriade di cose, di lui o lei che vorreste fossero diverse. Magari vorreste che il vostro partner fosse un amante più passionale,

che sapesse ascoltarvi meglio, che non lasciasse mucchi di vestiti in giro per casa o che condividesse con voi qualche vostro interesse creativo. Se vi siete talvolta ritrovati a pensare: 'se solo le cose fossero diverse', sappiate che non siete soli.

Il fatto è che la nostra cultura ci ha condizionati a cercare la perfezione in noi stessi e negli altri, e questa ricerca spesso ci conduce a uno stato perpetuo di frustrazione e insoddisfazione. La mente umana può rivelarsi una macchina trova-difetti, equipaggiata unicamente per concentrarsi con precisione certissima sulle poche cose che mancano, piuttosto che sul quadro d'insieme di tutto ciò che abbonda. Se, come molti altri, avete perso di vista che giardino rigoglioso sia in realtà il vostro profondo amore, soffermandovi soltanto tra gli alberi imperfetti del vostro partner, gli strumenti e le capacità che acquisirete con questo libro vi permetteranno di vedere voi stessi e il vostro compagno sotto una luce completamente nuova, di rafforzare il legame che vi ha uniti fin dall'inizio e di portare il vostro rapporto a un livello superiore.

Questo libro nasce dalla profonda convinzione che il modo in cui scegliamo di vedere le cose influenza il modo in cui esse ci appaiono. Chiunque viva una relazione da molto tempo sa che piccole manie e peculiarità da un'abrasione possono diventare velocemente una scottatura. Quando spesso vi ritrovate a discutere sulle stesse piccole cose? Ma che accadrebbe se, anziché focalizzare la vostra attenzione sul cercare di cambiare quegli aspetti del vostro partner, aveste la capacità di cambiare il modo in cui voi li vedete? All'improvviso, tutto nel vostro rapporto muterebbe prospettiva.

Come potreste arrivare a questo traguardo che sembra tanto irraggiungibile? Imparando ad applicare i principi senza età dell'arte *Wabi Sabi*. Basandosi sull'antica estetica giapponese di trovare la bellezza nelle imperfezioni, *Wabi Sabi Love* applica questo concetto alle relazioni amorose. Par-

liamo dell'arte di amare le imperfezioni del vostro partner, piuttosto che indulgere nella fantasia che il vostro rapporto possa partire in quarta, solo quando entrambe le parti agiscono all'unisono e si comportano in maniera accettabile per l'altro.

Immaginate per un attimo le possibilità che si aprirebbero nella vostra relazione, se poteste imparare ad accettare, ad accogliere e addirittura a vedere le imperfezioni del vostro partner come un dono. Non si tratta soltanto di tollerare i difetti, ma di trovare, in realtà, la perfezione in tutto ciò che c'è di imperfetto in lui/lei. Imparando a vivere un amore *Wabi Sabi*, creerete un rapporto amoroso duraturo, impegnato e felice, che accenderà la scintilla dentro di voi, perché, grazie a queste pratiche, saprete che insieme state molto meglio che separati, e che il vostro legame sarà più forte, più profondo e più significativo, e potrà durare per sempre.

Mi ricordo quanto rimasi affascinata, quando scoprii per caso il concetto di *Wabi Sabi*. Era un tardo pomeriggio di una fredda giornata di novembre di ventidue anni fa. Stavo guardando fuori dalla finestra del mio ufficio, godendomi il tramonto, mentre il cielo si tingeva di sfumature color porpora con schizzi di luce arancione attorno al sole. Presi una rivista e trovai un articolo con una fotografia sorprendente, in bianco e nero, di una grossa urna asiatica con una lunga incrinatura al centro. Era esposta in una galleria d'arte, l'incrinatura messa in risalto da alcune luci. Eh? Qualcosa non andava. Il titolo diceva 'L'arte *Wabi Sabi*'.

Incuriosita dal tono esotico di quest'espressione, cominciai a leggere l'articolo. Nel mondo del *Wabi Sabi* l'urna della foto era ancora più bella e preziosa proprio grazie a quella incrinatura che la rendeva imperfetta.

Il cantante e poeta Leonard Cohen ha espresso chiaramente questo principio base dell'arte *Wabi Sabi* nella sua indimenticabile *Anthem*.

Suona la campana che ancora sa suonare  
scordati la tua offerta impeccabile.  
C'è una crepa in ogni cosa  
è da lì che entra la luce.

Vedere i modi in cui l'arte *Wabi Sabi* aiuta a illuminare la bellezza nascosta nella vita ebbe un impatto immediato e profondo su di me, e poco dopo iniziai a capire quanto quest'antica forma d'arte abbia a che fare con l'amore. Tante cose cominciarono ad avere senso. Voglio dire, sapevo già di non essere perfetta né di essere capace di perfezione, ma non mi ero mai soffermata sull'idea che non solo *non* dovevo inseguire la perfezione, ma che la mia imperfezione, a modo suo, era di gran lunga più preziosa della perfezione stessa.

Sentii di non portare più il peso del mondo sulle spalle. In quel momento riuscivo a respirare più a fondo e più facilmente. Il garbuglio di documenti sulla mia scrivania non era più la prova della mia mente disorganizzata, piuttosto un testamento della mia creatività e del mio duro lavoro. La macchia che mi ero procurata sulla gonna durante un pranzo di lavoro non era più la prova imbarazzante della mia goffaggine con le posate, ma anzi la prova del mio forte appetito nei confronti del cibo e della vita. Allora decisi di diventare un'artigiana dell'arte *Wabi Sabi*, e quello che era nato come un desiderio sincero di onorare le mie imperfezioni e quelle degli altri presto divenne un vero e proprio stile di vita.

Quando lo raccontai a Brian, la mia anima gemella, volevo vedere se due persone riuscivano ad applicare i principi dell'arte *Wabi Sabi* in un rapporto impegnato e a lungo termine, preservando la gioia e la magia che li avevano portati a unirsi. Imparai presto che l'arte *Wabi Sabi* era la chiave per l'amore eterno.

L'idea di accettare l'imperfezione non è qualcosa che ho digerito facilmente. Dopotutto, discendevo da una lunga genealogia di donne coraggiose e capaci che sapevano come

‘far accadere le cose’. Mia nonna Ada, donna tenace, utilizzò la sua vincita alla lotteria irlandese per trasferirsi con la famiglia da Brooklyn a Miami, per intraprendere una nuova attività a gestione familiare in tempi in cui le donne ‘non facevano cose del genere’. In linea con l’esempio materno, mia madre Sheila, è un vulcano sempre attivo, avventurosa, amante del divertimento e incredibilmente bella. È sicura di sé, intelligente e molto tenace; era una donna d’affari di successo, molto prima che si sentisse parlare di Gloria Steinem. Mia madre mi ha insegnato a prendermi cura di me stessa, senza badare molto ai sentimenti degli altri intorno a me. E chi aveva il tempo per questo? ‘Rimboccati le maniche e mettili al lavoro!’ è il suo motto. Il fatto è che non sarei la donna che sono oggi se non avessi avuto mia madre come modello di forza. Ma allo stesso tempo, all’inizio della mia relazione con Brian, mi resi conto che la tendenza ad assumere il controllo, che mi aveva aiutata così tanto nel lavoro, a casa era controproducente.

Un pomeriggio, quando mi sorpresi con una mano sul fianco, pronta ad agitare il dito contro Brian per fargli notare qualcosa con veemenza, mi bloccai. Oddio, stavo per diventare dispotica, addirittura aggressiva. Ero talmente presa dai miei bisogni e dai miei desideri che avevo completamente ignorato quelli dell’uomo che amavo più di chiunque altro, l’uomo che avevo cercato per tutta la vita. Non ero la donna che avevo sognato di essere nella mia relazione con lui. Mi sentivo impotente e sopraffatta dall’istinto di giudicare e dall’intolleranza. Cosa potevo fare?

In un attimo di ispirazione, dissi a Brian che, se mai mi avesse vista comportarmi di nuovo in quel modo, cosa che immaginavo fosse inevitabile, aveva il permesso di chiedermi gentilmente: ‘È arrivata Sheila?’

Fare riferimento a mia madre, Sheila, che io adoro, sarebbe stato un modo scherzoso per ricordarmi che, mentre la

mia maniera forte e supponente di comunicare manteneva tutti in riga al lavoro, avrei dovuto fare qualche passo indietro per mantenere la pace a casa. Brian scoppiò a ridere e si mostrò subito d'accordo. Allora, da uomo adorabile ed evoluto qual è, rilanciò immediatamente.

«Se dovessi mai vedere che faccio il gioco del silenzio o che divento troppo paternalistico,» disse «hai il permesso di chiamarmi Wayne.» Questa era bella. Wayne è il padre di Brian, una figura forte e importante nella sua vita, ma sapevo che non gli aveva comunicato abbastanza i suoi sentimenti e Brian non voleva comportarsi allo stesso modo.

Ecco come, all'inizio del nostro rapporto, io e il mio compagno abbiamo scoperto delle maniere allegre e stimolanti di sdrammatizzare su argomenti potenzialmente delicati. Non sapevo ancora che stavamo già mettendo in pratica l'arte *Wabi Sabi*. All'epoca sapevo soltanto che la nostra relazione sembrava cresciuta e maturata, essendo allegra, creativa e terapeutica. Eravamo entrambi meravigliati, felici e divertiti. Era stato così semplice, niente rabbia, niente dramma, ma allo stesso tempo la nostra vita era completamente cambiata. Quando ripensiamo a quel momento, lo vediamo come un profondo punto di svolta nelle vite di entrambi: una nuova maniera di relazionarsi che in qualche modo ci era sfuggita nelle relazioni precedenti. E tutti e due crediamo che, se non avessimo seguito questa strada, quella di lavorare con delicatezza sulle imperfezioni dell'altro, sarebbe andata a finire male, così come era successo con le altre relazioni, e alla fine ci saremmo ritrovati distrutti, feriti e ancora una volta soli.

Fortunatamente eravamo pronti. Abbiamo imparato ad applicare l'arte *Wabi Sabi* per regalarci il meglio di noi stessi, difetti inclusi, e non abbiamo più smesso. Questo è senza dubbio il segreto del successo della nostra relazione. L'antica pratica ci ha portato più gioia e amore di quanto avremmo

mai potuto immaginare, ed è qualcosa che sono sicura potrete provare anche voi!

Dopo il successo di *L'anima gemella*, gli amici e i lettori mi hanno posto due domande: Adesso che ho trovato l'amore, come faccio a mantenerlo per il resto della vita? E: Come faccio a trasformare il mio partner nella mia anima gemella? Mentre *L'anima gemella* rivelava i principi per attrarre l'amore, questo libro offre dei modi di vivere l'amore in maniera sostenibile.

Grazie a questo libro beneficerete della saggezza che io ho scoperto durante il mio viaggio e di quella di molti altri che hanno usato i principi dell'arte *Wabi Sabi* per scoprire un amore più profondo e appagante. Condividerò con voi fantastiche storie di vita reale che vi offriranno un vasto assortimento di idee per mettere in pratica l'arte *Wabi Sabi* nella vita di tutti i giorni e nei vostri rapporti. Imparerete a utilizzare l'ironia, l'ascolto, l'intimità e la generosità esattamente nei momenti in cui normalmente battereste in ritirata. Il punto è che come saprete, sebbene sia semplice, l'amore è raramente facile.

Per esempio, all'inizio pensavo che una volta trovata la mia anima gemella, il nostro amore si sarebbe evoluto naturalmente. Avremmo vissuto con il pilota automatico, fluttuando felici da una giornata deliziosa all'altra. Magari! Nel rapporto amoroso tutte le coppie, anche le anime gemelle, devono affrontare delle sfide e superare degli ostacoli. Questo libro illumina il cammino che ci porta a trionfare sulle nostre imperfezioni, non attraverso la negazione o la sopportazione, ma attraverso la loro perfetta conoscenza e celebrazione.

In queste pagine, imparerete a utilizzare la saggezza dell'arte *Wabi Sabi* per minimizzare i conflitti e creare un rapporto più profondo e affettuoso. Imparare a vivere l'amore *Wabi Sabi* in ogni momento non è cosa che accade in una notte. Tuttavia, quando vi ricorderete i semplici principi dell'arte *Wabi Sabi*



per trovare la perfezione e la bellezza delle vostre imperfezioni e di quelle della vostra metà, scoprirete di essere in grado di lasciar correre i problemi e le sfide molto più velocemente, trasformando così voi stessi e la vostra relazione.

Affrontando in ciascun capitolo un modo diverso di praticare l'amore *Wabi Sabi*, questo libro è progettato per aiutarvi ad acquisire gli strumenti e le intuizioni per realizzare la promessa del vostro rapporto di coppia. Non si tratta di accettare comportamenti nocivi o malsani, ma di integrare il vostro essere con quello del vostro partner, per ottenere un rapporto sostenibile e duraturo.

*Wabi Sabi Love* vi mostrerà come coltivare l'amore per voi stessi e per il vostro partner, specialmente nei giorni in cui uno di voi fa il difficile o il testardo, recita la scena madre, scappa in mille direzioni, si rifiuta di ascoltare, evita gli impegni, sprizza negatività da tutti i pori, indugia nell'auto-commiserazione, si chiude in sé stesso, si isola, o si dimostra semplicemente irritabile, lunatico e incapace all'interazione umana. Suona familiare?

Se avete scoperto che anche il vostro principe – o la vostra principessa – ranocchietto ha le verruche, benvenuti nel club. Dopotutto, nemmeno voi sarete perfetti, ma con le pratiche esposte in questo libro, il vostro amore potrà diventarlo.

Per me è un sogno che voi possiate usare le intuizioni, gli strumenti, le storie e le pratiche offerte da questo libro per trovare più amore, più gioia, più compassione e più pace con voi stessi e con la vostra metà. Ora più che mai, il pianeta ha bisogno delle forti vibrazioni che le coppie veramente felici sanno irradiare, perciò cominciamo!

Augurandovi una vita di amore *Wabi Sabi*,  
Arielle Ford  
La Jolla, California