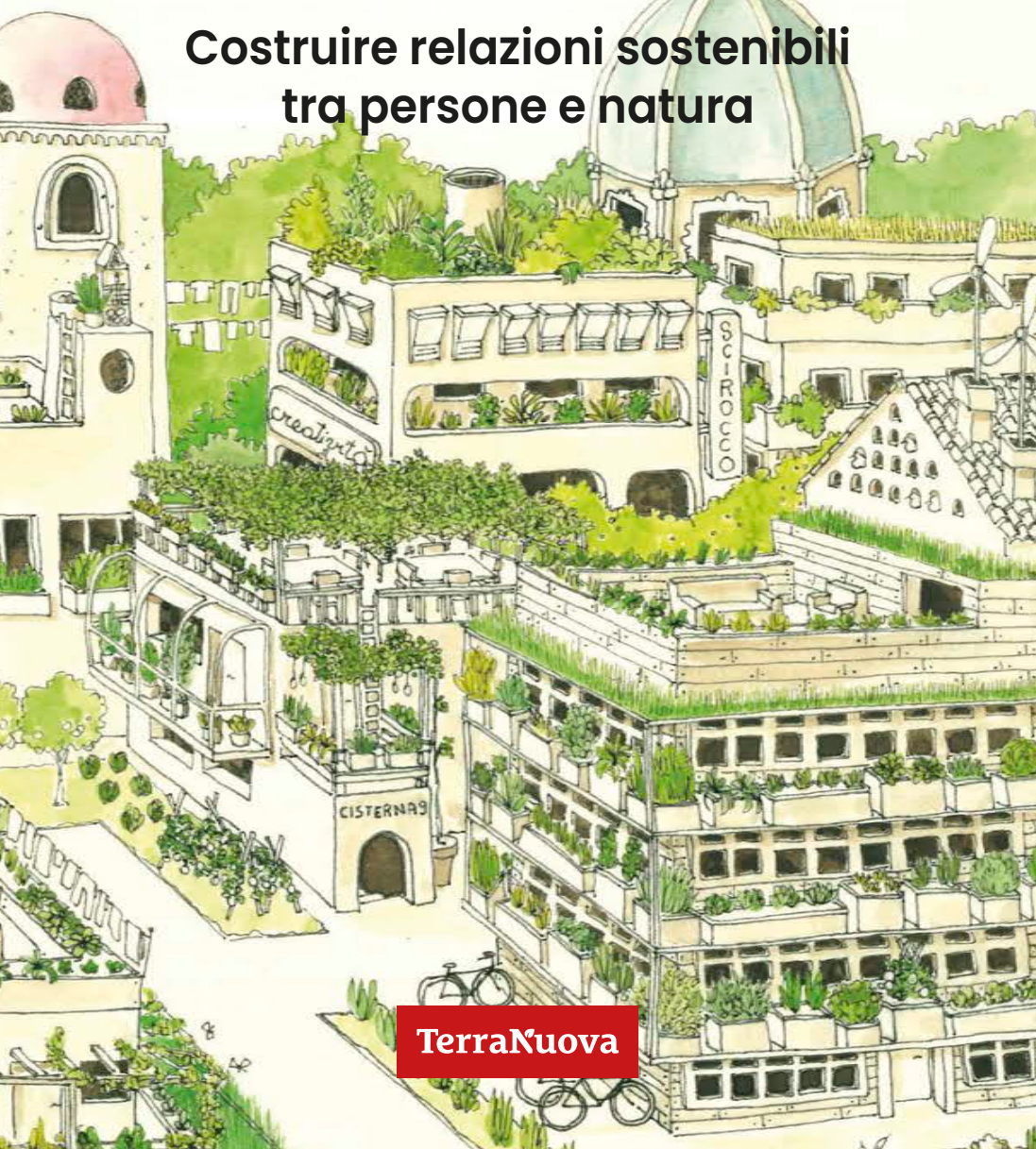


Alessandro Marfia

LA TUA VITA IN PERMACULTURA

**Costruire relazioni sostenibili
tra persone e natura**



TerraNuova

Alessandro Marfia

LA TUA VITA IN PERMACULTURA

Costruire relazioni sostenibili
tra persone e natura

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Alessandro Marfia

Illustrazione di copertina e disegni del libro di Nina Melan

Revisione del testo a cura di Beppe Castellucci

Uguaglianza di genere e comunicazione empatica a cura di Giulia Tumminia

Indice di viaggio a cura di Antonio Greco

Impaginazione: Simone Bencin

Musiche composte, arrangiate e prodotte da Alessandro Marfia

Sassofono: Alfonso Vella

Chitarra: Giancarlo La Barbera

Basso Elettrico: Marco Farina

Voci Mindfulness: Giulia Tumminia, Alessandro Marfia

©2025, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: marzo 2025

Ristampa

IV III II I 2029 2028 2027 2026 2025

Collana: Nuovi paradigmi

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Prefazione: istruzioni per l'uso

Questo libro è per te se sei interessatə in qualche modo alla permacultura.

Questo libro è per te se sei alla ricerca di un modo diverso di vedere le cose.

Questo libro è per te se a volte ti capita di sentirti solə e di non sapere da dove iniziare.

Questo libro è per te se sei prontə a intraprendere il cammino verso il cambiamento a partire da dove ti trovi, con quello che hai a disposizione e facendo ciò che puoi.

Voglio condividere la mia forte passione per la permacultura e il desiderio che questa possa essere d'aiuto nel migliorare noi stessə e il mondo che ci circonda.

Vorrei raccontartela in modo semplice, comprensibile.

Conoscerla, praticarla può rivelarsi molto utile per migliorare la nostra vita.

Attraverso lo studio del funzionamento dei sistemi naturali, essa ci aiuta a comprendere come funziona il nostro pianeta e ci fornisce strumenti e tecniche per prenderci cura di noi stessə e di ciò che ci circonda.

L'aspetto rivoluzionario della permacultura è la sua universalità. Le etiche e i principi, gli strumenti e le tecniche possono essere applicate a ogni ambito della nostra vita portando benefici su moltissimi livelli.

Questo libro offre un assaggio del vastissimo mondo della permacultura: cosa è, perché è importante, come usarla nel quotidiano, come può contribuire a benessere, equilibrio e felicità in ognunə di noi.

L'ho pensato come un percorso, un viaggio da affrontare in prima persona.

Ci sono diverse cose che puoi fare.

1. Leggerlo.
2. Fare gli esercizi di Mindfulness¹ che trovi all'inizio di ogni capitolo. La frase che troverai potrebbe stimolare in te un atteggiamento favorevole alla lettura del libro.
3. Lasciarti accompagnare dalla musica² che ho composto per la lettura di ogni capitolo.
4. Leggere i capitoli nei luoghi consigliati.
5. Leggere i capitoli in base al tuo stato d'animo.
6. Rispondere alle domande e fare gli esercizi. Questa parte è molto importante. Fermati tutto il tempo che ti serve per svolgerli, scrivi sul libro, trasformalo in un diario.

Alla fine del libro trovi tre indici diversi.

Il primo è l'indice originale. Una successione che in qualche modo segue un filo logico tutto mio.

Il secondo è un indice di viaggio. Ho chiesto a un caro amico e guida turistica, Antonio Greco, di immaginare un luogo per ogni capitolo, in cui immergersi nella lettura, che potesse rendere l'esperienza più

1. La Mindfulness può essere definita come una forma breve di meditazione che consente di rafforzare alcune connessioni all'interno di specifiche aree del nostro cervello. È una strategia che aumenta la nostra consapevolezza, aiuta a concentrare la nostra attenzione nel momento presente, rilassa, riduce lo stress, ci consente di entrare in connessione con il nostro mondo interno. È dimostrato che anche soltanto 60 secondi di mindfulness al giorno possono avere effetti benefici su noi stessi (Waldman Mark R. & Manning Chris, *NeuroWisdom. The New Brain Science of Money, Happiness, and Success*, 2019).

2. Le tracce audio che accompagnano il testo sono state composte con l'obiettivo di aiutare il lettore a concentrarsi ed immergersi nella lettura. Con alcune specifiche tecniche di composizione, la musica può aiutare il lettore ad aumentare i livelli di attenzione, rilassarsi, ridurre lo stress, aumentare il focus e la creatività (Huang, Charyton, *A comprehensive review of the psychological effects of brainwave entrainment*, 2008).

immersiva e coinvolgente, in sintonia con l'ambiente circostante. Un omaggio alla Città di Palermo e al territorio a cui mi sento di appartenere. Nel caso in cui non ti dovessi trovare a Palermo, le descrizioni dei luoghi dovrebbero guidarti nel trovare alternative nella città in cui sei e che potrebbero assolvere alla stessa funzione.

Il terzo indice è pensato in base al tuo stato d'animo. Ci saranno dei capitoli che potrebbero cavalcare l'onda delle tue emozioni e altri che potrebbero romperla; capitoli più statici e riflessivi, in cui ci vuole serenità per leggerli, e altri più dinamici ed energetici.

Per rendere le cose ancora più semplici, all'inizio di ogni capitolo troverai una piccola legenda con il luogo consigliato, l'emozione predominante e il Qr code per la traccia audio.

Non vedo l'ora di iniziare questo viaggio insieme. Spero che alla fine, dopo aver letto, viaggiato, scritto, meditato ed esserci emozionatə, qualcosa in te si metta in moto, e che magari un giorno ci ritroveremo insieme a disegnare un futuro che ci piace, che piace a tuttə, nessun essere vivente escluso.



Fai tre respiri profondi.

Inspira, espira.

Inspira, espira.

Inspira, espira.

Un giorno tutto avrà un senso.

Sorridi!

L'elogio dei perché! Un'introduzione

«Perché Permacultura?»

Permacultura = una nuova cultura rigenerativa.

Progettazione in Permacultura = il metodo per raggiungerla»

Stefan Geyer, Zen in the Art of Permaculture Design

Ti ricordi quando eri bambina? Quelle volte in cui le frasi sembravano una catena infinita di perché? Perché questo e perché quest'altro? Perché si dice così? Perché? Perché? Una curiosità che sembrava non avere fine.

Qualche settimana fa abbiamo organizzato un evento nel nostro progetto Alive Permacultura e un bambino meravigliato dal nostro pollaio mobile ha iniziato a chiedere il perché di ogni cosa. Io, molto contento, comincio a rispondere alle domande accogliendo la sua curiosità. Ad un certo punto la mamma viene da me e mi dice: "Lo so, fa troppe domande. Scusami!", e lo porta con sé.

Mi meraviglio, e dico tra me e me: quando abbiamo smesso di chiederci il perché delle cose? Quando abbiamo smesso di dare libero sfogo alla nostra curiosità?

È proprio dal perché che voglio iniziare questo viaggio insieme: perché un altro libro sulla permacultura? Perché questo libro?

Perché nasce da un mio bisogno di condividere la permacultura, di farla conoscere a quante più persone possibili.

Perché da quando ho conosciuto la permacultura sono riuscito a integrare tanti aspetti della mia vita che prima pensavo fossero totalmente scollegati tra loro.

Perché anche grazie alla permacultura sento di vivere in armonia con ciò che mi circonda e provo un senso diffuso di benessere, mi sento più legato, più connesso alla natura, all'altre.

Perché ho fiducia che la permacultura può aiutarci a migliorare noi stessi e il mondo che ci circonda.

Perché voglio provare a sfatare un po' di false credenze che la caratterizzano e raccontarla in modo semplice.

Perché mi piacerebbe poter ispirare, accompagnare e sostenere in una transizione culturale necessaria. Esprimere una visione possibile in cui si può vivere in armonia con il pianeta attraverso la permacultura.

Perché voglio provare a porre l'accento anche e soprattutto sui paesaggi interiori. Perché mi rammarico pensando a quanto ancora resta da esplorare del nostro mondo interiore, e sono convinto che sarebbe davvero un cambiamento significativo nella nostra cultura se partissimo da noi e dai nostri mondi interni.

Perché la curiosità è un potente motore della motivazione intrinseca che genera piacere³. Perché non voglio mai smettere di chiedermi il perché delle cose e provare a darmi delle risposte.

Perché sento che può essere utile un lavoro introduttivo, uno sguardo d'insieme che, come una porta, apra all'universo della permacultura.

E tu, quali sono i tuoi perché? Perché sei qui?

Sarebbe bello sapere cosa ne pensi, sarebbe bello sapere come sei arrivato qui, e se a partire da questa lettura andrai da qualche parte. Prenditi qualche minuto, sul sito del progetto Alive abbiamo aperto una pagina dove puoi raccontarmi di te e, dopo aver letto il libro, lasciarmi il tuo feedback.

Grazie e buon Viaggio

Ale

3. Ryan & Deci, 2000; Kashdan, 2004.

PARTE 1

**COSA È
LA PERMACULTURA**



Fai tre respiri profondi.

Inspira, espira.

Inspira, espira.

Inspira, espira.

Oggi è un altro giorno verso
la rigenerazione.

Sorridi!



Ti senti: *sognatore*
Dove: Ficus di Piazza Marina

Ascolta la musica





Una banale utopia

*«Questa è una visione per l'umanità,
un modo di vivere con gli altri e con noi stessi
che non fa male o inquina;
che ci consente di essere il meglio che possiamo essere»*
Looby Macnamara

C'era una volta Olivia, nata in una delle più splendide isole del mediterraneo, un posto incantato, pieno di foreste, di animali fantastici, di specchi d'acqua e paradisi terrestri. Nata dalla gioia di due genitori senza grossi traumi emotivi irrisolti, due genitori premurosi e capaci di amare incondizionatamente. Venuta al mondo con un parto naturale, dolce e lento nella casa maternità di Permanent City, in un clima di serenità, calore e accoglienza che caratterizza tutte le nascite di questo magnifico luogo.

Un edificio di quattro piani in piena città, in balle di paglia e terra cruda. I duecento metri quadri di tetto verde, colmo di piante e fiori, raccolgono l'acqua piovana e la distribuiscono in tutto il quartiere. Progettato in modo che la luce solare possa riscaldare gli inverni e illuminare naturalmente l'interno e i momenti più importanti delle neo-mamme e neo papà di Permanent City.

Olivia si sente una ragazza equilibrata. Le piace essere sé stessa. Sin da piccola ama prendersi cura della terra. Nella sua famiglia e nella sua

città l'amore e il rispetto per gli esseri viventi vengono tramandati di generazione in generazione. Ogni giorno, al mattino, tranne quando non ne ha voglia, Olivia ama passare un'oretta nel suo orto-foresta e prendersi cura delle piante e degli animali. Un posto magico, pieno di colori, odori e profumi inebrianti.

Appena passato il piccolo cancello si viene travolti da coccinelle e farfalle, da un'infinità di esseri viventi in totale equilibrio in un minuscolo spazio vitale.

A Permanent City molte persone hanno di fronte a casa giardini fatti di piante commestibili, piccole foreste che producono frutti che si possono mangiare. Il comune si prende cura delle foreste più grandi e produce cibo per chi non ha voglia di farselo da solə e per chi si occupa di altro.

In città si pianta un albero per ogni cittadinə natə, e così Olivia ogni tanto passa vicino al suo Ceiba, l'albero che nel loro pianeta simboleggia il ponte tra terra e cielo. Si sente di appartenere al posto più bello al mondo, in armonia con l'universo, dal suo punto di vista.

Ama prendersi cura dellə altrə. Ama incontrare le persone, parlare con loro, condividere storie e raccontarsi. A Permanent City sono tuttə gentilmente empatici.

Ritornata dall'orto Olivia passa il resto della mattinata a Creatività, un posto dove le persone vanno a fare ciò che più gli piace: leggono, scrivono, suonano, disegnano, costruiscono oggetti e danno sfogo ai loro lati più artistici. A scuola la materia preferita di Olivia era Gentilezza. A Gentilezza si insegnano l'intelligenza emotiva, la comunicazione nonviolenta, la sociocrazia, come sentirsi felici, come vivere con ed amare lə altrə.

Olivia non lavora, ma non è disoccupata. A Permanent city le persone passano il proprio tempo a fare attività utili a se stessə e allə altrə e lo fanno con piacere.

A turno tuttə lə cittadinə si prendono cura della città e ne garantiscono i servizi per qualche ora durante il giorno. Olivia in questo

periodo, per due pomeriggi a settimana, mette a disposizione il suo tempo nell'impianto di Riuso, dove ogni cosa non più utilizzata viene trasformata nuovamente in qualcosa di utile.

Altre volte aveva aiutato a gestire i servizi informatici della città, altre ancora aveva dedicato il suo tempo al Ministero della Passione. Olivia passa il resto del pomeriggio al Social Club. In questo spazio e tempo incontra amici e nuove conoscenze, si sta insieme davanti a un infuso o a un buon vino, si imparano cose nuove, si celebra e si è grati di poter essere nati e poter vivere nel magico Pianeta Terra.

Compiti per casa



La tua utopia, gioco di visualizzazione.

Apri la traccia audio con il QR Code e lasciati guidare.



Dopo esserti preso il tempo per il gioco di visualizzazione, prova a scrivere qui sotto una cosa piccola piccola che puoi fare oggi per avvicinarti a quel mondo da sogno.

[illegible]

Non un libro qualunque

Acquistando il mensile **TerraNuova** e i libri di Terra Nuova Edizioni

Proteggi le foreste



Il marchio FSC® per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Riduci la CO₂



Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.

Tuteli la «bibliodiversità»



I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro.

Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.

Contribuisci a un'economia solidale



Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.

Diventi parte della comunità del cambiamento



Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

La permacultura può davvero aiutarci a migliorare noi stessi e il mondo che ci circonda.

L'aspetto rivoluzionario è la sua universalità, in quanto può essere applicata a ogni ambito delle nostre esistenze portando benefici su moltissimi livelli. Conoscerla e praticarla può rivelarsi molto utile per migliorare la nostra vita e allo stesso tempo prenderci cura del Pianeta.

Questo libro offre una panoramica sul vastissimo mondo della permacultura: cosa è, perché è importante, come usarla nel quotidiano, come può contribuire al benessere, all'equilibrio e alla felicità in ognuna di noi.



Alessandro Marfia è psicologo clinico, musicista, educatore, contadino e progettista in permacultura, diplomando presso l'*Accademia Italiana di Permacultura*. Vive a Palermo, dove insegna musica e permacultura in una scuola primaria nel bosco. È co-fondatore del progetto *Alive Permacultura/Rigenerazione*.

www.terranovalibri.it

ISBN 12 5700 002 8



9 791257 000028 >

€ 18,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su
www.terranovalibri.it