

ALESSANDRO MENTO

SULLA LONGEVITÀ
SECONDO TRATTATO
PER PERSONE DI
VALORE

*Un inno alla fortuna e a tutte le cose
belle che il mondo ha da offrirci*

“ SE ANCORA NON LE HAI, NESSUNO TI HA
INSEGNATO COME VEDERLE, ANDIAMOLE A
CERCARE INSIEME “

MGF

SULLA LONGEVITÀ

SECONDO TRATTATO PER PERSONE

DI VALORE

Alessandro, giovane formatore talentuoso in questa collezione di viaggi esprime gratitudine verso i suoi mentori, genitori, colleghi e amici di Valore, ringraziando la Vita per tutto quello che ci consente di avere, giorno per giorno.

Un'inno alla fortuna e a tutte le cose belle che il mondo ha da offrirci.

“ Se ancora non le hai, nessuno ti ha insegnato come vederle, andiamole a cercare insieme ”, così MGF ha voluto intitolare queste pagine, sostenendo la visione che l'autore propone nel trattato.

MGF

Italy, 98100

www.managerdelfuturo.com

© Alessandro Mento

VG. I

LA NUOVA IDEA DI LONGEVITÀ

Il tempo è l'unica vera ricchezza che possediamo.

Tutto il resto , il denaro, il corpo, il potere, la reputazione, non è che una sua conseguenza.

Eppure, per secoli, abbiamo trattato il tempo come un nemico da combattere o come una clessidra da ingannare. Abbiamo cercato di rallentarlo, di nasconderne i segni, di rimandarne il conto. Abbiamo confuso la longevità con la semplice estensione della vita, come se vivere più a lungo fosse, di per sé, un successo.

Ma oggi questa idea è insufficiente.

Siamo nel momento in cui la durata biologica si allunga, mentre la durata mentale, professionale, finanziaria e relazionale spesso si accorcia. Corpi che resistono più a lungo ospitano menti stanche.

*Carriere che iniziano presto si consumano troppo in fretta.
Patrimoni costruiti in decenni vengono dissipati in pochi anni.
Relazioni nate per durare si sgretolano sotto il peso dell'urgenza.*

È qui che nasce una nuova domanda.

*Non più soltanto, quanto vivrò?
Ma piuttosto come durerò?*

*La vera longevità non è una questione di anni.
È una questione di qualità del tempo.*

*Significa restare lucidi quando il mondo accelera.
Restare rilevanti quando le competenze diventano obsolete.
Restare integri quando il successo offre scorciatoie.
Restare liberi quando il denaro rischia di trasformarsi in catena.*

*La longevità, in questa prospettiva, smette di essere un fatto medico e
diventa un progetto strategico.*

Esistono almeno due forme di tempo.

Il primo è il tempo biologico è quello misurato dagli orologi, dalle cellule, dai telomeri, dagli esami clinici. È il tempo che la scienza studia e che la medicina cerca di allungare.

Il secondo è il tempo strategico, quello che decide la traiettoria di una vita.

Due persone possono avere la stessa età anagrafica e vivere in due tempi completamente diversi. Una può essere già consumata, irrigidita, spaventata dal futuro, l'altra può essere curiosa, creativa, in piena fase espansiva.

*La differenza non sta negli anni.
Sta nelle scelte accumulate.*

Il tempo strategico è il risultato invisibile di migliaia di micro-decisioni: come pensiamo, come lavoriamo, come investiamo, come amiamo, come impariamo, come affrontiamo il conflitto, come gestiamo lo stress, come immaginiamo il futuro.

Pensare lungo significa rinunciare alla gratificazione immediata per proteggere il futuro. Significa costruire carriere che non bruciano, patrimoni che non implodono, relazioni che non si consumano al primo attrito. Significa progettare se stessi come si progetta un'opera destinata a resistere.

In questo senso, la longevità è una forma altissima di leadership personale.

*Chi guida davvero la propria vita non vive nell'urgenza.
Vive nella prospettiva.*

Buona Lettura, lungo questi 10 viaggi (VG.)

VG. II

LE QUATTRO DIMENSIONI DELLA DURATA

Questo trattato nasce da una convinzione semplice e radicale che la longevità non è una sola.

Esistono almeno quattro grandi forme di durata che si intrecciano !

Longevità mentale cioè la capacità di restare lucidi, curiosi, cognitivamente vivi.

La Longevità patrimoniale, la capacità di proteggere e far crescere ciò che si costruisce nel tempo.

Longevità finanziaria ovvero la capacità di mantenere libertà, equilibrio e visione attraverso il denaro.

Infine Longevità di vita nonché la capacità di attraversare gli anni senza perdere senso, dignità e direzione.

Trascurarne una sola significa compromettere tutte le altre.

Una mente brillante in un corpo esausto si spegne.

Un grande patrimonio senza saggezza si dissolve.

Una lunga vita senza significato diventa una lenta sopravvivenza.

La vera longevità è un equilibrio dinamico tra queste dimensioni

Abbiamo costruito una cultura della prestazione, non della permanenza, una cultura dell'accelerazione non dando della rilevanza nel tempo.

*E così accade un paradosso inquietante:
mai come oggi l'essere umano ha avuto possibilità tecniche di vivere più a lungo e mai come oggi tante vite si esauriscono interiormente così presto.*

Il burnout è una forma precoce di morte strategica.

L'obsolescenza professionale è una forma di invecchiamento anticipato in cui l'instabilità emotiva è una forma di consumo esistenziale.

Prima ancora che il corpo ceda, spesso cede la visione.

VG. III

L'ARTE DI RESTARE LUCIDI

Se esiste una forma di longevità che precede tutte le altre, è quella della mente.

Il corpo può resistere a lungo, sostenuto dalla medicina e dalla genetica. Il patrimonio può sopravvivere grazie a buone strategie. Il denaro può essere protetto da strumenti sofisticati ma se la mente si spegne, tutto il resto perde direzione.

La longevità mentale non è semplicemente l'assenza di malattia, è la capacità di restare vivi interiormente, curiosi quando il mondo smette di sorprenderci.

Restare flessibili quando l'esperienza ci invita a irrigidirci e creativi quando il successo ci tenta con l'abitudine.

Quando la competenza ci offre l'illusione di sapere tutto si invecchia smettendo di pensare in profondità.

Allena la mente a riconoscere schemi.

Sviluppa pazienza cognitiva.

Coltiva una relazione amica con il tempo.

Non è un caso che le menti più longeve siano spesso quelle capaci di visione.

La Curiosità è il vero elisir della mente !

Per costruire la tua vita, ribalta le idee rendendole grandi.

VG. IV

IL GRANDE NEMICO INVISIBILE

Il grande nemico invisibile è l'obsolescenza mentale

La storia dell'intelligenza umana non è una lenta decadenza biologica, ma una successione di adattamenti. Il cervello non nasce per conservare ma per trasformarsi e la sua vera forza è la plasticità e non la memoria. Eppure, nella vita adulta, accade spesso qualcosa di sottile e pericoloso.

La mente entra allora in una forma di pensionamento anticipato.

Non perché non possa più crescere, ma perché non le viene più chiesto di farlo.

L'obsolescenza mentale precede quasi sempre quella professionale. Prima di perdere il lavoro, perdiamo la curiosità; prima di perdere il ruolo, perdiamo la capacità di immaginare.

La mente non è fatta solo di pensiero.

È fatta anche di emozioni.

Qui si nasconde uno dei segreti più trascurati della longevità mentale, la qualità della vita emotiva.

Stress cronico, rancore, paura, frustrazione non sono soltanto stati d'animo, sono veri agenti di invecchiamento cognitivo che alterano il sistema nervoso e indebolendo la memoria, riducono la capacità di concentrazione. Al contrario, serenità, gratitudine e relazioni sane producono un ambiente interno favorevole alla durata.

La mente longeva non è una mente iper-performante, è una mente ben abitata.

VG. v

IL PERDONO COME STRATEGIA DI DURATA

Tra tutte le competenze emotive, ce n'è una che ha un potere straordinario sulla durata della vita, il Perdono.

Portare rancore per anni significa mantenere attivo uno stato infiammatorio cronico, rivivendo continuamente un evento che consuma energia vitale.

*Perdonare non significa giustificare.
Significa liberare risorse.*

*Chi non perdona resta prigioniero del passato.
Chi perdona recupera futuro.*

*La longevità emotiva non nasce dal controllo rigido delle emozioni
ma dalla loro comprensione.*

Riconoscere ciò che proviamo.

Dare un nome alle emozioni.

Accettarne il messaggio.

Trasformarne l'energia.

*Questa è una delle arti più alte della maturità, ogni vita è
attraversata da una tensione fondamentale. Da un lato il bisogno di
cambiare e dall'altro il bisogno di restare. Cambiare è inevitabile, il
corpo muta, le competenze invecchiano, i ruoli si trasformano, le
relazioni finiscono o rinascono.*

Restare identici sarebbe una forma di morte anticipata.

*Eppure, cambiare senza continuità è altrettanto pericoloso, chi
cambia troppo senza un asse interiore perde direzione e chi si adatta
a tutto, finisce per non essere più nulla.*

*La vera longevità dell'identità nasce dall'equilibrio tra
trasformazione e coerenza.*

Ogni lunga vita attraversa inevitabilmente delle soglie.

La crisi dei trent'anni, quando si scopre che il talento non basta.

La crisi di mezza età, quando si comprende che il tempo non è infinito.

La crisi della maturità, quando il successo non consola più.

Queste crisi non sono incidenti di percorso, sono Portali.

Momenti in cui l'identità viene messa in discussione per poter evolvere. Chi resiste a queste soglie irrigidendosi, spesso invecchia male, diventando nostalgico, difensivo e rancoroso.

Chi le attraversa con lucidità, spesso ringiovanisce interiormente.

Ogni crisi ben attraversata rinnova l'identità.

Ogni crisi evitata la indebolisce.

VG. VI

PATRIMONIUM PROTEGGERE CIÒ CHE DURA

Esiste una forma di longevità che raramente viene insegnata ma che determina il destino silenzioso di intere famiglie, imprese e generazioni. Questa è la longevità patrimoniale.

*Non riguarda soltanto il possesso di beni.
Riguarda la capacità di far durare nel tempo ciò che è stato
costruito con fatica, intelligenza e visione.*

*Ogni patrimonio è una storia condensata.
Anni di lavoro, rinunce, scelte, rischi, disciplina.*

Eppure, la storia economica dell'umanità mostra un paradosso inquietante: la maggior parte dei patrimoni non sopravvive oltre due o tre generazioni !

Ciò che richiede una vita per essere costruito può essere distrutto in pochi anni.

La vera domanda, allora, non è quanto si riesca ad accumulare.

La vera domanda è, quanto si è capaci di durare attraverso ciò che si possiede.

Il primo grande errore è considerare il patrimonio come una cosa.

Un insieme di beni.

Un numero.

Un bilancio.

In realtà, ogni patrimonio è un organismo vivente.

Nasce.

Cresce.

Si trasforma.

Può ammalarsi.

Può morire.

Ha bisogno di cura, visione, protezione, adattamento.

Un patrimonio abbandonato all'inerzia si degrada.

Un patrimonio gestito senza competenza si dissolve.

Un patrimonio governato senza etica si corrompe.

La longevità patrimoniale inizia da una consapevolezza fondamentale: possedere non significa governare.

La ricchezza è molto più fragile di quanto sembri.

Esistono due atteggiamenti profondamente diversi verso la ricchezza.

Il primo è accumulare e il secondo è custodire. Accumulare è un atto spesso impulsivo, orientato al possesso e al risultato immediato mentre custodire è un atto maturo, orientato alla continuità.

La longevità patrimoniale nasce sempre da una mentalità di custodia.

VG. VII

DENARO E CARATTERE

Il denaro è uno degli strumenti più potenti che l'essere umano abbia mai creato.

Può proteggere o distruggere.

Può liberare o imprigionare.

Può costruire futuro o consumarlo in fretta.

Eppure, raramente viene insegnata la sua vera funzione.

La longevità finanziaria non coincide con l'arricchimento rapido, coincide con una qualità molto più rara cioè la capacità di restare liberi nel tempo attraverso il denaro.

Molti diventano ricchi.

Pochissimi restano finanziariamente longevi.

Se esiste un vero distruttore di longevità finanziaria, è l'impazienza.

L'impazienza spinge a: entrare tardi, uscire presto, rischiare troppo, seguire le mode e credere alle scorciatoie.

Ogni grande perdita finanziaria è quasi sempre preceduta da una forma di fretta.

La longevità finanziaria è una virtù lenta.

Richiede: attendere, resistere, accettare volatilità, sopportare periodi di noia.

Chi non tollera l'attesa raramente costruisce ricchezza duratura.

Molti cercano in finanza la sicurezza assoluta.

È un'illusione.

Il rischio non si elimina ma si governa e controllare il rischio è forse la competenza centrale della longevità finanziaria. Non esporsi mai troppo a una sola idea, non concentrare tutto in un solo settore e non confondere competenza con presunzione.

Le grandi fortune non nascono da colpi spettacolari, ma da una lunga serie di errori piccoli e controllati.

Il segreto non è evitare di sbagliare.

È sopravvivere agli errori.

VG. VIII

LONGEVITÀ RELAZIONALE E SOCIALE NESSUNO DURA DA SOLO

La verità semplice che l'uomo moderno tende a dimenticare: nessuna vita lunga è una vita solitaria.

Possiamo curare il corpo, allenare la mente, governare il denaro, proteggere il patrimonio ma se le relazioni si impoveriscono, se i legami si spezzano, se la comunità si dissolve, anche la longevità più sofisticata perde significato e spesso perde forza.

La durata non è mai un'impresa individuale.

È sempre un'opera collettiva.

Tra tutte le forme di capitale, ce n'è una che raramente compare nei bilanci ma che determina in modo decisivo la qualità e la durata di una vita: il capitale relazionale.

Amicizie.

Famiglia.

Collaborazioni.

Mentori.

Allievi.

Comunità.

Le grandi ricerche sulla longevità lo mostrano con chiarezza, le persone che vivono più a lungo e meglio non sono solo quelle che mangiano sano o fanno esercizio.

Sono quelle che non sono sole.

Non tutte le relazioni producono longevità. Alcune la nutrono e altre la consumano. Relazioni fondate su fiducia, rispetto, sostegno reciproco riducono lo stress, proteggono il cuore, rafforzano il sistema immunitario, migliorano la resilienza nelle crisi.

Relazioni conflittuali, manipolative, instabili producono l'effetto opposto !

Aumentano l'infiammazione, disturbano il sonno, indeboliscono la mente, accelerano l'invecchiamento. In questo senso scegliere con chi condividere il proprio tempo è una delle decisioni biologicamente più importanti di una vita.

La longevità relazionale è una forma raffinata di selezione.

VG. IX

LEGATUM CIÒ CHE RESTA DOPO DI NOI

La longevità dell'eredità, quella parte di noi che continua a vivere quando il corpo si ferma, ogni vita consapevolmente o meno, lascia una traccia.

La vera domanda non è se lasceremo qualcosa.

La vera domanda è che cosa lasceremo ?

Fino a questo punto abbiamo parlato di mente, identità, patrimonio, denaro, relazioni. Tutte forme di durata. Ma esiste una soglia oltre la quale la longevità cambia natura.

*A un certo punto della vita, soprattutto quando gli anni iniziano a pesare, accade una trasformazione silenziosa. Non ci chiediamo più solo: quanto vivrò? ma perché ho vissuto?
che senso ha avuto ciò che ho costruito?
chi continuerà ciò che ho iniziato?*

La longevità ultima non è vivere più a lungo.

Gli psicologi chiamano questa fase della vita generatività. È il momento in cui l'essere umano smette lentamente di vivere solo per sé e comincia a vivere per ciò che continuerà, in questo senso generare non significa solo avere figli.

Significa:

*formare qualcuno,
ispirare qualcuno,
aiutare qualcuno a crescere,
trasmettere un mestiere,
aprire una strada,*

*proteggere un'istituzione,
costruire qualcosa che duri.*

*Le persone che entrano in questa fase con consapevolezza mostrano
spesso una sorprendente serenità perché hanno risolto il conflitto più
profondo dell'esistenza !*

VG. X

MENTORSHIP LA LONGEVITÀ CHE SI MOLTIPLICA

Una delle forme più nobili di eredità è la mentorship.

Quando un essere umano decide di investire tempo, esperienza, errori e visione in un altro essere umano, compie un atto di longevità profonda. Il mentore non trasmette solo competenze.

Trasmette soprattutto, un modo di stare nel mondo. Ogni allievo che cresce bene è una piccola vittoria contro la morte simbolica.

Perché qualcosa di noi continuerà a decidere, a creare, a guidare attraverso di lui, è così che la longevità smette di essere individuale e diventa moltiplicazione.

Una vita che continua in altre vite.

Un sapere che si trasforma in destino.

*Se sei arrivato fino a queste pagine, significa una cosa sola:
sei una persona che pensa lungo.*

*Hai attraversato un viaggio sulla mente, sull'identità, sul
patrimonio, sul denaro, sulle relazioni, sull'eredità.
Hai scelto di interrogarti sul tempo, sulla durata, sul senso.
E questo, oggi, è raro.*

Per questo desidero lasciarti un dono.

Ti regalo, il mio libro “I Manager del Futuro”.

*Non come semplice omaggio editoriale.
Ma come atto di mentorship.*

*Perché credo che il sapere che ha contribuito a rendermi la persona
che sono — nella mia vita professionale e personale — meriti di essere
trasMESSO. E credo che sia arrivato il momento che qualcuno ti affidi
questo patrimonio di idee, visione ed esperienza.*

Se lo desideri, scrivimi a:

chilyeliteform@gmail.com

*Indicando il tuo nome e la ragione per cui vorresti ricevere questo
dono.*

Nel giro di poco tempo ti invierò la tua copia digitale, come segno di riconoscenza per il cammino che hai compiuto leggendo queste pagine.

Trattala bene.

Portala con te.

E, se vorrai, parlane con i tuoi amici.

Perché il sapere, come la longevità, ha senso solo quando viene condiviso.

Ci rivedremo alla prossima meta.

SIAMO ARRIVATI ALLA SECONDA TAPPA, QUESTI
DIECI VIAGGI ALLA SCOPERTA DI TE STESSO SI
SONO CONCLUSI, SPERO SI ACCENDA IN TE
QUELLA VOGLIA DI SAPERE DI PIU'
SULL'UNIVERSO IN CUI VIVI E SULLE LEGGI CHE
LO REGOLANO.

TI ASPETTO, PRONTO A RICEVERE DELL'ALTRO.

ALLA PROSSIMA NOSTRA ESPERIENZA INSIEME

Alessandro Mento