

"VIVI COME SE FOSSE L'ULTIMO GIORNO DELLA TUA VITA, MA PROGETTA COME SE DOVESSI VIVERE PER SEMPRE"

*IL MAESTRO DI STILE BRUNELLO CUCINELLI SVELA
I SUOI SEGRETI PER UNA VITA LUNGA E SERENA.*

Di Richard Dorment
Foto di Susan Wright

Una delle prime abilità che si perdono al compimento del settantesimo anno dev'essere indubbiamente la destrezza necessaria a portare a casa un buon *noogie*¹. Magari diminuisce la forza della presa, oppure la ridotta stabilità corporea e il gioco di leve fisiche non ci permettono più di affondare bene le nocche sulla testa dell'amico che si contorce nel tentativo di liberarsi; fatto sta che, arrivati a un certo punto della vita, i *noogie* scompaiono. Sempre che tu non sia Brunello Cucinelli, il settantunenne magnate italiano della moda, apparentemente senza età, che potrebbe benissimo fare un *noogie* memorabile, se solo lo volesse.

È una calda mattina di settembre e siamo a Solomeo, un borgo medievale a meno di tre ore di macchina a nord di Roma; sono seduto all'estremità di un lungo tavolo bianco, di fronte a Brunello (insiste che lo chiami così, perché tutti, dal suo storico assistente Francesco a sua figlia Carolina – estremamente *cool* –, si rivolgono a lui in questo modo) nel suo ufficio spazioso presso la sede dell'azienda. Una delle pareti è tappezzata di ritratti incorniciati dei suoi eroi e fonti d'ispirazione personali, tratti da diversi periodi della storia (rientrano nella selezione San Francesco d'Assisi, JFK e Barack Obama), e lo stesso volto di Brunello — con la sua bella abbronzatura, segnato appena da qualche ruga dopo una vita trascorsa al sole del Mediterraneo, con un profilo angolare degno di una galleria di sculture romane — potrebbe rientrare perfettamente nella collezione.

[didascalia foto: Brunello Cucinelli, ritratto qui a Solomeo, in Italia, è un vero uomo rinascimentale del fitness, in quanto si allena due ore al giorno praticando diverse discipline]

Dopo pochi minuti trascorsi seduti alla scrivania, emerge con chiarezza che Brunello non è esattamente il tipo che ama stare fermo. Nell'ora successiva, in un turbinio di espressioni del viso, gesti delle mani e movimenti del corpo, mentre continua ad alzarsi e a camminare per l'ufficio, mi racconta delle sue abitudini e della sua concezione riguardo a forza e alimentazione, sonno e stress, e di come costruire una vita connotata da una finalità profonda e consapevole. Parliamo della cultura d'impresa da lui ideata. Ci soffermiamo sull'importanza dei pisolini quotidiani (lui li preferisce dopo pranzo,

¹ Il *noogie* è un gesto giocoso in cui si afferra la testa di una persona con un braccio e la si sfrega con le nocche dell'altra mano, generalmente come segno di affetto

senza vestiti addosso). E parliamo dei suoi *influencer* preferiti — e con *influencer* non mi riferisco a quelli dei social, bensì ai filosofi dell'antica Grecia e di Roma e ai pensatori dell'Illuminismo, che hanno plasmato la sua visione del mondo. (Pitagora, Platone, Socrate, Marco Aurelio, San Benedetto, Kant e Schopenhauer si uniscono idealmente tutti alla nostra conversazione).

Parliamo anche del suo fisioterapista (o, come direbbero gli americani, *physical therapist*), con cui collabora da decenni. "Il mio fisioterapista ha 77 anni, e quando ci siamo conosciuti"—alla fine degli anni '90—"allenava campioni mondiali di boxe, ne aveva quattro o cinque, solo con il massaggio. La sua tecnica è davvero unica. Ti afferra il polso e preme forte. Poi passa alle mani. Massaggia le mani. E fa la stessa cosa anche sul viso." Brunello offre una dimostrazione pratica dei movimenti di manipolazione e modellamento muscolare del suo fisioterapista, torcendo e stringendo l'aria con le mani, ma l'illustrazione gestuale non gli basta. Si alza di scatto dalla sedia, si dirige rapidamente verso la mia estremità del tavolo e pratica direttamente su di me, proprio sopra la linea della mia mascella, la tecnica specifica del suo fisioterapista. "Il sangue deve affluire al viso," mi spiega mentre preme con decisione una nocca (o forse era il pollice) proprio sopra la mia mascella e massaggia intensamente. Tecnicamente parlando, non mi ha fatto un *noogie*, ma la sensazione era la stessa, giuro, e quando Brunello ritorna al suo posto e io sento il viso pulsare grazie all'afflusso di sangue in superficie, penso: *Quest'uomo è pieno di vita*.

[didascalia foto: I pesi sono un po' più leggeri rispetto a quando aveva quarant'anni, ma Cucinelli continua ancora a utilizzarli regolarmente per il suo allenamento]

Beh, sì, ovvio. Ha 71 anni, non è mica morto. Ma qual è il segreto per essere *pieni di vita* a 71 anni, invece che essere soltanto *non morti*? Brunello lo sa, e in fondo non è affatto un segreto. È tutto lì, nei libri che ha letto e nelle regole semplici a cui si attiene. E lui non vede l'ora di parlarne. Perché, anche se non tutti possono permettersi una delle sue maglie in cashmere, e anche se non tutti hanno accesso a un fisioterapista con le mani d'acciaio, tutti possono *sentirsi vivi* come Brunello Cucinelli. Basta solo sapere come.

"Sono sempre stato una persona piena di vita," mi confessa Brunello mentre racconta la sua infanzia in una fattoria nel vicino paesino di Castel Rigone. "Abbiamo vissuto in campagna fino ai miei 15 anni, senza elettricità e senza televisione. Ti immagini che tipo di vita facevamo, nei campi? Ci arrampicavamo sugli alberi, costruivamo case sui rami, passeggiavamo nei boschi con gli altri ragazzi." Ogni giorno, sua madre preparava pasti contadini semplici per lui e i suoi due fratelli.

"Seguivamo un'alimentazione sana. Ogni giorno mangiavamo pasta al sugo di pomodoro, tantissime verdure. Carne due volte a settimana. Era una dieta piuttosto equilibrata. Ho sempre cercato di fare attenzione al cibo, a ciò che mangio, costantemente."

Quando compì 15 anni, la sua famiglia si trasferì in città, e da quel momento, racconta, "ho passato dieci anni della mia vita al bar. E quando non ero lì, praticavo jujitsu, tennis, calcio, sci, andavo in palestra. Praticavo la corsa, ma ai tempi non si chiamavano maratone, si chiamavano marce lunghe, dai 15 ai 20 chilometri. Solo sport—era l'unica cosa che facevo allora. E poi la discoteca!" Fu in quel periodo che scoprì la filosofia. "Il primo in cui mi imbattei fu Immanuel Kant, quando avevo 17 anni, e da lui imparai: Agisci sempre considerando l'umanità, sia per te stesso che per gli altri. Da Kant sono passato poi a Socrate e Platone. Sono cresciuto con i Greci, sono stati la base della mia vita, e ho iniziato a riflettere su come vivere in armonia ed equilibrio. E ho deciso di suddividere la vita come ci insegna Epicuro. Il 33% viene dai propri genitori — lo si eredita, non si può scegliere. Il 33% è dato dal destino. E il restante 33% dipende da noi. Non ci si può limitare a vivere sperando di essere fortunati. Occorre prendersi cura di se stessi, fare esercizio fisico e mangiare bene."

Sono trascorsi decenni da quelle prime rivelazioni. Nel frattempo, ha fondato e costruito l'impresa che porta il suo nome, iniziando nel 1978 con semplici maglie in cashmere, per poi espandersi nel mondo dello sportswear e dell'abbigliamento sartoriale tanto amato dai protagonisti di *Succession*. (Ha quotato l'azienda in borsa nel 2012, diventando uno degli uomini più ricchi d'Italia.) Ha costruito una famiglia, con le sue due figlie, Camilla (42) e Carolina (34) e i loro mariti, tutti coinvolti nell'azienda di famiglia. Ha acquistato e restaurato proprietà in tutta Solomeo, un borgo del XII secolo caduto in rovina nel corso dei secoli e che ora ha un aspetto contemporaneamente antico e nuovo.

Da qualsiasi punto di vista lo si guardi, è un uomo estremamente impegnato, "ma non così tanto," precisa lui. Si sveglia ogni giorno alle 5:30 e dedica la mattinata all'allenamento. La giornata lavorativa inizia alle 8:00, per lui e per le centinaia di dipendenti che lavorano nella sede dell'azienda, e all'1 in punto tutti fanno una pausa pranzo di 90 minuti. I dipendenti possono usufruire del ristorante aziendale, dove viene servito a tavola un pasto completo di tre portate, oppure tornare a casa per pranzare con la famiglia. Brunello solitamente fa qualche minuto di macchina per tornare alla sua villa color giallo tenue ubicata sulle colline, e "poi faccio un pisolino di 25 minuti, nudo, proprio come quando andiamo a dormire la sera. Mi alzo, mi faccio una doccia e sono come nuovo. Dalle 14:30 alle 17:30 torno al lavoro, ed è vietato fermarsi oltre l'orario. Punto. Ecco perché ho sempre avuto molto tempo a disposizione per prendermi cura del mio corpo."

E per lui questo è fondamentale, perché, nel mondo secondo Brunello, "quando il tuo corpo è in salute, lo sono anche la tua mente e la tua anima. E quando prendi decisioni, sei più lucido." Brunello dice di allenarsi circa due ore al giorno — un misto di camminata, nuoto, allenamento di potenza, boxe, calcio e tennis — e ha adattato la sua routine di fitness con l'avanzare dell'età. "A 55 anni giocavo ancora a calcio con gli amici, ma poi mi sono detto: 'Devo giocare in modo diverso e rallentare un po'.' Poi ho pensato alla palestra e ho deciso: 'Devo iniziare a usare pesi diversi—se sono troppo

pesanti, rischio di farmi male.’ Ora faccio gli stessi esercizi che facevo a 40 anni, ma con meno carico. Faccio gli squat, ma più lentamente. Sono gli stessi esercizi, ma meno intensi.”

Gli stessi principi valgono anche per l’alimentazione: "Bisogna mangiare poco — molto poco. Io ho sempre fame, costantemente. Faccio sempre colazione all’italiana. Un cappuccino con una brioche e un po’ di marmellata.”

[didascalia foto: Cucinelli gioca spesso a tennis, di cui apprezza sia i benefici di socialità sia quelli cardiovascolari, di agilità e di stimolo mentale]

"Poi, verso le 10, mangio un piccolo panino. Alle 13, la pasta. Ogni giorno. Magari seguita da un’insalata o delle verdure. Non sono un grande amante della carne. Alle 16, uno spuntino leggero, un pezzo di frutta o un po’ di formaggio. E poi la cena, che solitamente è molto leggera. Se mangi quattro portate e hai 70 anni, non dormi bene. E la mattina dopo pesi 300 grammi in più.”

Brunello lo sa per certo. “Mi peso quattro volte al giorno. La mattina, prima di pranzo, dopo pranzo, prima di dormire. Quando noto che ho un chilo in più, mi limito a mangiare meno. Mangio la metà della metà della metà. È il sacrificio più grande della mia vita. Se mi chiedessi qual è il mio sacrificio più grande, risponderei dover controllare sempre quello che mangio.” Non è mai stato a dieta, e non è nemmeno uno che conta i macronutrienti o esagera con gli integratori. “Ho paura che facciano male al fegato,” precisa.

Quattro volte l’anno, per un mese, assume tre integratori (ginkgo biloba, zinco e tribulus) tre volte al giorno. “Per la memoria, per la salute, per il sesso. Seguo il trattamento di Charlie Chaplin, che ha avuto un figlio quando era molto in là con gli anni!” Si fa fare anche delle iniezioni di plasma ricco di piastrine (PRP), una procedura in cui il medico utilizza il sangue del paziente per rigenerare altre parti del suo corpo. “Estraggono il plasma e lo iniettano nel viso, nei capelli, nelle mani e nel petto,” dice Brunello, toccandosi le parti interessate. “Credo nella medicina rigenerativa.”

[didascalia foto: Cucinelli utilizza una pratica di respirazione chiamata i Cinque Riti Tibetani per ritrovare calma e lucidità]

Il giorno della mia visita, lo osservo mentre si allena nella sua palestra di casa, un solarium con tetto in vetro, una piccola piscina, un tapis roulant, una stazione fitness con cavi, pregevoli manubri in legno della Nohrd e un sacco da boxe in pelle bianca con il logo della sua azienda. Lo guardo infilarsi i guantoni da boxe (anch’essi in pelle bianca, anch’essi con il logo) e battere tra loro i pugni prima di iniziare a colpire il sacco, muovendosi con agilità e imprimendo forza in ogni gancio e jab. Dopo, si prende una pausa per praticare i Cinque Riti Tibetani, una serie di posizioni yoga guidate dal respiro, tramandate da secoli. Si inginocchia sul pavimento di legno della palestra, la

postura eretta e il respiro calmo e profondo: inspira dal naso, espira dalla bocca, le mani dietro i fianchi mentre il petto si alza e si abbassa col respiro.

Più tardi, mi illustra altre sue attività non strettamente legate al suo business: ha cofinanziato un'organizzazione chiamata *Himalayan Regenerative Fashion Living Lab* per la moda sostenibile; nel 2021 ha tenuto un discorso al G20 intitolato Capitalismo Umanistico e Sostenibilità Umana; ha scritto un saggio intitolato Tecnologia, Umanesimo e Intelligenza Artificiale, disponibile sul suo sito; ha sostenuto lo sviluppo di diversi farmaci per curare il cancro e le malattie metaboliche.

Come riesce a trovare il tempo per tutto questo, pur restando attivamente coinvolto nella gestione della sua azienda e allenandosi due ore al giorno? Perché per il resto conduce una vita molto semplice. "Dobbiamo lavorare il giusto, in modo da avere tempo per il corpo e per l'anima. Per due o tre ore al giorno, praticamente faccio la vita del monaco. Quando mi alleno, o subito dopo, esco e passeggio nel borgo, guardo le stelle, osservo il fuoco e mi ubriaco di bei pensieri. Non la chiamerei meditazione. Semplicemente, trascorro del tempo con me stesso. Passo del tempo con mia madre e mio padre, che non ci sono più. Voglio tenermi la mente allenata. Voglio condurre una vita normale."

Per adesso, questo si traduce in nuoto, tennis, pisolini e lavorare a stretto contatto con le figlie per garantire che l'azienda che ha costruito rimanga sana per i Cucinelli futuri. "Voglio vivere come se fosse l'ultimo giorno della mia vita, ma voglio continuare a progettare come se fossi destinato a rimanere qui per sempre. Sono un custode *pro tempore* di tutto questo," afferma Brunello, abbracciando con un gesto della mano la fabbrica, gli uffici e il borgo che ha costruito e ristrutturato. "Se ti senti e agisci da proprietario, avrai paura di perdere tutto questo. Ma se ti vedi come semplice custode di questa fabbrica e di questa azienda, sei libero". Vivere con semplicità, lasciar andare, guardare le stelle con incanto: per Brunello funziona. Potrebbe funzionare anche per noi.