

# La descansada vida de un chef de éxito



Sébastien Bras ([www.bras.fr](http://www.bras.fr))

La aspiración a vivir de forma más serena y sencilla se ha colado en el *hit-parade* de los deseos de la sociedad contemporánea. Se ve, por ejemplo, en la nostalgia de ciertos hábitos, como el [silencio](#), la [atención](#), la [lentitud](#) o la [empatía](#); en la emergencia de movimientos a favor de estilos de vida más austeros, como los [decrecentistas](#) o las comunidades [freeconomy](#); en el tirón del [mindfulness](#) como estrategia contra la dispersión; o en las [preferencias laborales](#) de algunos *millennials*, dispuestos a ganar menos con tal de trabajar en un empleo de su agrado y con horarios flexibles.

De una manera u otra, todos estos fenómenos reescriben el tópico literario del *Beatus ille*. Hay un deseo de más tranquilidad y se asume pacíficamente que, para alcanzarla, hace falta desprenderse de algo. Y así, unos prescinden de comodidades materiales; otros se ponen a dieta digital; otros se niegan a estirar el tiempo a base de atracones; otros se alejan de las aguas revueltas de las redes sociales para zambullirse en el asombro y la reflexión...

Al club de los desprendidos se acaba de apuntar el chef francés Sébastien Bras, quien ha pedido que le saquen de la Guía Michelin para liberarse de la “gran presión” que le supone mantener las tres estrellas de su restaurante. “Hoy, a los 46 años, quiero darle un nuevo sentido a mi vida (...) y redefinir lo esencial”, [explica](#).

Para Bras, ahora lo esencial es trabajar de otra manera para vivir mejor. “He decidido, de acuerdo con toda mi familia, abrir un nuevo capítulo de mi vida profesional, sin la recompensa de la Guía Michelin, pero con toda la pasión por la cocina”. El chef del restaurante Le Suquet, fundado por su padre, reequilibra los ingredientes de su trabajo para dar un nuevo sabor a su vida: “Hoy queremos tener un espíritu libre para continuar de forma serena, sin tensión”.

La intuición de Bras -renunciar a la notoriedad para recuperar la calma- va en la línea de un poema citado por Barbara Killinger en su libro [La adicción al trabajo](#): “Es un don ser simple, / es un don ser libre, / es un don situarnos / donde debemos estar” (*Shaker Song*).

No sabemos cómo será la nueva vida de Bras. Pero, de momento, su decisión ya ha conseguido redefinir el éxito para todos nosotros. ¿Se imaginan una vida sin la constante sensación de agobio; con [tiempo y energías suficientes](#) para ir más sueltos, para reírnos más, para querer mejor?