

# Motivos de felicidad

## DIARIO DE LECTURAS

J. L. Martín Nogales

**L**A cocina es memoria, escribe Ignacio Peyró en el libro titulado *Comimos y Bebimos. Notas de cocina y vida*, editado por Libros del Asteroide. La cocina, dice, es memoria de momentos dichosos: la comida especial que distingue los días singulares, los dulces en el horno “que no se podían tocar hasta la hora de la merienda”, la copa de vino blanco preludio de una cena íntima, cocinada con más entusiasmo que pericia.

Al leer este libro, he encontrado en él bastante más que lo que anuncia el título. Reúne una colección de textos que tratan sobre comidas, restaurantes que han de tenerse en cuenta y platos que uno no puede olvidar; pero habla, sobre todo, de momentos vividos como algo parecido a la felicidad. Recorre el año mes a mes en textos breves que evocan en cada uno un motivo culinario. Pero cada una de esas páginas

está escrita desde el recuerdo de una anécdota, una vivencia y una historia personal. En este mes de octubre habla el autor de las sensaciones que le evocan las crêpes, de las comidas de Napoleón, de las últimas rondas de su juventud en la barra de El Padre, de la relación que tuvieron algunos escritores con el jerez: Shakespeare, Marlowe, Sheridan, Ruskin y Dickens.

Este libro quiere reivindicar “una estética del gusto y una belleza de vivir”. Descrie de los restaurantes convertidos en parques temáticos y apuesta por el disfrute de la comida que sigue los ritmos del calendario, los productos de cada temporada, y que propicia la conversación.

*Comimos y bebimos* está escrito con una prosa limpia, con imágenes sugerentes, con lirismo a veces. Recuerda a las mejores páginas de Perucho, de Luján, de Josep Pla. En uno de los artículos habla de los escritores que amaron la cocina, donde se reflejan las sólidas lecturas del autor. Es un libro que trata sobre el comer y el beber, sí. Pero es, sobre todo, el dietario de un escritor que habla de vivencias, de afectos y de lecturas. Un libro sobre la vida. Sobre la dicha. Y so-



Peyró.



Burnett.

bre el aprendizaje de la felicidad. “Si el mundo puede ser ingrato, en la cocina siempre hay algo bueno que esperar”, anima desde las primeras páginas.

## La felicidad está en el cerebro

¿Qué hace feliz a la gente?, se pregunta el neurólogo Dean Burnett en el libro *El cerebro feliz* (editorial Martínez Roca). Desde esa pregunta, señala el componente subjetivo que tiene la felicidad, que lleva a que cada persona priorice la riqueza, la fama, el amor, el poder y otros conceptos en la consecución de la felicidad. Y a partir de esa premisa, va explicando el funcionamiento del cerebro cuando experimenta estados de felicidad.

Burnett es neurocientífico; trabaja en la universidad de Cardiff; mantiene un blog

de ciencia que ha tenido más de once millones de visitas; antes de este libro publicó *El cerebro idiota*, donde describía con humor las imperfecciones de la materia gris que nos hacen tener comportamientos descabellados. Es un investigador que escribe de forma rigurosa. Este libro es una exposición científica. No se trata de un libro de autoayuda; pero tampoco es un tratado universitario de neurociencia. Está escrito con una intención divulgativa. Combina el rigor científico con una escritura amena, para hacer asequible a cualquier lector un tema tan complejo como el funcionamiento del cerebro humano. Y ese es su atractivo. Burnett pone numerosos ejemplos sacados de la vida cotidiana para explicar cada concepto. Y así hace amena la descripción de cómo funcionan los neurotransmisores, la acción de la dopamina, el efecto estimulante de la serotonina, el proceso de liberación de endorfinas en la generación del placer. Pero advierte: “la vida es más que una serie de momentos eufóricos”. Y desde esa premisa estudia qué cosas nos hacen sentirnos bien. En sucesivos capítulos habla de la vida con los demás, del trabajo, del amor, de la risa, de la inteligencia, del proceso evolutivo del cerebro hasta llegar a la edad adulta. Y al final, vuelve a plantear la pregunta del principio: ¿cuál es el secreto de la felicidad duradera?