Las neurociencias en sus descubrimientos más recientes nos indican que el cerebro humano está diseñado para relacionarse con otros.

De acuerdo a los gestos y a lo que haga quien esté cerca nuestro es nuestra respuesta y las reacciones emocionales repetidas van reformando el cerebro porque este posee "Neuroplasticidad".

Se va modelando continuamente en tanto practicamos actitudes.

Se suman neuronas y las sinapsis (brecha líquida por donde circulan los neurotransmisores) refuerzan, por repetición como cualquier aprendizaje, nuestro carácter. Los circuitos eléctricos se hacen cada vez más rápidos en tanto que repetimos pensamientos y actitudes.

Las emociones se aprenden.

Se comprobó por ejemplo que existen neuronas especiales que reaccionan a los gestos de nuestro interlocutor imitándolo. Esto genera un torrente químico que circula por varias horas en nuestro cuerpo, sin que nada racional lo pueda controlar.

Si nos enojamos periódicamente con alguien, esto generará una cronicidad que agriará nuestro carácter y todo lo que vivamos se teñirá de gris impidiendo que disfrutemos de la vida.

Aprendemos a ser amargados, fracasados, irascibles, etc.

A veces convivimos con quien nos corta la cabeza para ser más alto (por ejemplo) y nosotros no lo advertimos, nos defendemos como podemos, pero al final creemos lo que nos dicen y actuamos en consecuencia, o sea, disminuyendo y limitando nuestra capacidad.

Otras, con personas infelices que descargan en nosotros sus conflictos.

Es imposible cambiar a quienes nos rodean, por otra parte, no nos corresponde hacerlo. Si consideramos que no les hacemos ningún bien permitiendo que nos perjudiquen y que ellos continuarán repitiendo su conducta, por respeto a nosotros mismos debemos alejarnos.

Si no podemos cambiar el mundo, cambiemos de mundo.

Si nuestra felicidad depende de la relación con los demás, la conclusión es muy obvia, rodeémonos de gente nutritiva.

Elijamos para convivir a quienes despiertan lo mejor de nosotros, y creceremos juntos. En esta decisión no debería haber culpa alguna, ya que somos responsables de buscar lo mejor, para dar lo mejor a quienes también se lo merecen.

La vida es muy corta, disfrutémosla y seamos felices.