**Отношения с другими людьми**

Мы кажемся себе недостаточно открытыми или слишком раздражительными. Вокруг масса возможностей проявить себя в общении, но не хватает способностей и сил. Когда-то выбранная нами роль мешает находить новых знакомых и строить отношения с окружающими людьми. Мы хотим лучше понимать других, мы хотим, чтобы они любили и уважали нас, но как изменить себя?

**Что нам мешает**

В окружающих видеть недостатки проще, но начать анализ своих проблем в общении нужно с себя. Невозможно понять, почему мы ведем себя с другими именно так, а не иначе, пока мы не проанализируем то, как другие люди обращались с нами, когда мы были детьми. Именно в детстве могла сформироваться установка, заставляющая нас теперь воспринимать себя исключительно глазами других («Я безотказный работник») или постоянно сравнивать себя с ними («Я полная противоположность своей матери»).

Если выясняется, что знакомые и коллеги воспринимают нас совсем не такими, какие мы есть на самом деле, необходимо разобраться. Возможно, мы сами неверно оцениваем себя (наша самооценка занижена или, наоборот, завышена). Но причина может быть и в том, что мы слишком сдержанны в общении. Важно учиться проявлять себя и делать это, не боясь, что нас осудят.

**Изменить манеру общения**

Общение должно быть динамичным. Не отдаляться от людей, не смотреть на них свысока, но прислушиваться к тому, что они говорят, и уважать их такими, какие он есть. Как этого достичь? Признать, что все люди разные, и не судить о человеке только по его словам. Пора расстаться с бесполезной схемой отношений, при которой мы либо виним во всем других («Я бы хотел относиться к ним хорошо, но они не дают мне такой возможности»), либо себя («Я слишком робкий»). И задуматься о личной ответственности за то, что с нами происходит: мы не всегда можем повлиять на события, но то, как мы будем на них реагировать, зависит только от нас.