

A amizade no trabalho

Por: Karen Jardzwski

Verdadeiros amigos ajudam a melhorar a saúde, tornam a vida melhor e aumentam a satisfação profissional.

(3ª parte)

O que fazer para desenvolver laços de amizade no trabalho?

Você já fez um curso para aprender a fazer amigos? Não conheço nenhum que tenha essa missão específica, mas existem livros e cursos que ajudam a melhorar o relacionamento com as pessoas. Entretanto, pouca gente investe nesse desenvolvimento, mas, segundo Dante, os profissionais precisam de treinamento sobre interação com outros seres humanos. “Parece incrível, mas em pleno século XXI, as pessoas não sabem interagir de forma mais adequada no trabalho (daí a competição interna, fofocas e panelinhas). É preciso que cada um tenha essa consciência e, dentro das suas possibilidades, quebre esse paradigma.”

Um dos primeiros passos indicados por ele é investir no autoconhecimento. “Esse mergulho

interior pode identificar e esclarecer algumas exigências ou dúvidas que, freqüentemente, aparecem nas relações. Quanto melhor se conhecer, mais adequado estará para estabelecer boas relações.” Denise acredita que os laços de amizade se formam por meio da afinidade, da vivência e do desejo de aproximação. É fundamental, portanto, que as pessoas aproveitem os momentos adequados para expressar os seus sentimentos e preferências e se esforcem para conhecer mais sobre os outros. Dessa forma, será possível encontrar afinidades e entender os laços de amizade.

Dante ressalta outro ponto importante: “É preciso identificar e saber lidar com as características das outras pessoas, o que muitas vezes exige um grande controle pessoal. Também é importante perceber o momento certo para falar ou agir”. Ou seja, a maturidade emocional, dentro ou fora do trabalho, é fundamental

para que se construam relacionamentos vantajosos.

Quantidade x qualidade

No entanto, não há necessidade de ser o melhor amigo de todo mundo, isso seria bem difícil. É importante ter um bom relacionamento com todos os colegas e desenvolver algumas amizades com laços mais fortes.

Tom Rath explica muito bem em seu livro que a palavra amizade anda bastante desgastada e que, às vezes, confundimos um colega ou conhecido com um amigo. Durante sua pesquisa, ele achou interessante criar o termo vital para descrever amizades que signifiquem algo essencial à vida. “Amigo vital é aquele que melhora sensivelmente sua vida. É uma pessoa imprescindível, alguém que não pode faltar na sua vida pessoal ou profissional”, diz Tom.

(Continua no próximo número).

“A ave constrói o ninho; a aranha, a teia; o homem, a amizade.”

(William Blake)