

## A amizade no trabalho

Por: Karen Jardzwski

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

**(5ª e última parte)**

### Converse com seus amigos

**T**om explica que essa classificação (os papéis vitais) não é algo rígido, pois podem existir diversos outros papéis desempenhados por amigos que também são muito importantes.

A classificação apresentada por ele é um indicador das características dos verdadeiros amigos, mas o número de papéis vitais com que cada amigo contribui pode variar de pessoa para pessoa. “Alguns amigos representarão diversos papéis, enquanto outros terão apenas um. Não subestime aqueles que desempenham um único papel admiravelmente bem. O ideal é dedicar atenção ao papel que cada pessoa representa em sua vida.” O certo, segundo Tom, é que uma amizade vital extraordinária pode ser várias vezes mais importante que uma série de amizades casuais.

Tom também aconselha que as pessoas conversem com seus amigos sobre o papel que desenvolvem em suas vidas. “Quando você revela a alguém como estima sua amizade, isso melhora drasticamente o relacionamento”. Segundo a pesquisa feita por ele, as pessoas que dizem a um amigo como ele é importante para ela têm 48% mais chance de estar “extremamente satisfeito com as amizades” que possuem.

### Alguns cuidados

Apesar das amizades no trabalho serem importantes, é preciso administrar adequadamente os aspectos negativos que podem surgir. “O desequilíbrio emocional entre as pessoas, tanto para mais ou para menos, pode trazer conseqüências negativas no trabalho. E isso não é só no ponto de vista da interação, mas da produtividade também.”

Dante também alerta para o devido cuidado com a formação de grupinhos de amigos que se fecham para outras pessoas, alimentando fofoca, competição interna e reclamações generalizadas, que não contribuem para um ambiente saudável e desafiador.

Outro ponto importante é estabelecer limites dentro da relação. Não é por que existe amizade que se pode misturar as coisas e se valer dela para obter vantagens. “Uma das melhores ferramentas para manter um relacionamento sadio é o diálogo sincero e verdadeiro. Nada como uma boa conversa para colocar as coisas no lugar. Quando cada um sabe e é lembrado dos seus limites, os vínculos tendem a ser mais transparentes e fortalecidos. Por outro lado, sempre é bom lembrar o respeito que o outro ser humano deve receber, além de uma boa dose de ‘bom senso’ em cada situação”.

### 5 ações para desenvolver amizades:

**1. Faça** cursos e treinamentos que ajudem a aprimorar sua inteligência emocional e relacionamento com as pessoas.

**2. Participe** dos eventos promovidos, tanto internamente como externamente, pela sua empresa.

**3. Não se feche** na sua mesa ou sala, vá almoçar, tomar um café ou visitar um dos seus colegas de trabalho.

**4. Não use** a falta de tempo como desculpa para não ter amigos. Destine parte de seu tempo para desenvolver e melhorar suas amizades.

**5. Sugira** que sua empresa desenvolva ações para estimular as amizades.

### Para saber mais (livros):

*Título: O Poder da Amizade*

*Autor: Tom Tath*

*Editora: Sextante*

*Título: O Fator Amizade*

*Autor: Alan Loy McGinnis*

*Editora: Paulus*

*Título: Bons Amigos, Maus Amigos*

*Autor: Jan Yager*

*Editora: Gente.*

*“O vitorioso tem muitos amigos; o vencido, bons amigos.”*

(Provérbio mongol)