

ufficio

COME GESTIRE LE AMICIZIE SUL LAVORO

In ufficio si trascorre molto tempo della propria giornata, condividendo esperienze, successi, delusioni, e può capitare che le relazioni tra colleghi evolvano in rapporti d'amicizia. Con diversi vantaggi, ma anche con alcuni aspetti potenzialmente negativi che possono rendere le amicizie sul lavoro un'arma a doppio taglio. Ecco il parere dell'esperta su come gestirle al meglio e correre ai ripari

DI ADELIA LUCATTINI, PSICHIATRA, PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA



È stato calcolato che mediamente si trascorrono sul posto di lavoro dalle otto alle dodici ore al giorno, talvolta anche di più. Per molti il tempo passato in ufficio è maggiore di quello trascorso in famiglia, con gli amici o con se stessi. Al lavoro si condividono esperienze, successi, delusioni, si collabora su progetti, ci s'incontra alla pausa caffè. È possibile e auspicabile che si possano instaurare rapporti sereni con i colleghi che con il tempo possono travalicare i confini del contesto lavorativo ed evolvere in rapporti d'amicizia. Una situazione, quest'ultima, che ha i suoi aspetti positivi ma anche degli svantaggi.

I vantaggi

Il primo è poter creare delle alleanze che aiutino a superare difficoltà inerenti al lavoro o nei rapporti con colleghi e superiori. Andare al lavoro sapendo di trovare un amico o un'amica fa sentir bene, per l'aspettativa di incontrare qualcuno con cui parlare, con cui esternare le proprie emozioni, condividere momenti di maggior fatica, demoralizzazione o demotivazione. Un'amicizia di per se può essere una ragione per andare al lavoro e in generale per affrontare meglio la giornata, nei casi più fortunati una vera e propria carica emotiva.

I rapporti di amicizia sul posto di lavoro, fanno sentire meno soli e più sicuri, aiutano a sopportare la pressione che viene dall'esterno, favoriscono l'ambientamento quando ci sono cambiamenti di mansione, di luogo o di colleghi. Una ricerca dell'Università del Kentucky rivela che l'amicizia sul posto di lavoro rappresenta una sorta di antidoto contro la mancanza di motivazione e d'impegno, tanto che i manager che si occupano di risorse umane, sono stati invitati a incoraggiare l'amicizia tra i loro collaboratori per garantire migliori prestazioni e rendere più efficace il lavoro di squadra. Secondo un'indagine di Randstad, agenzia internazionale di servizi per le risorse umane, l'amicizia tra i colleghi migliora la soddisfazione personale e l'efficienza, crea una cultura positiva del lavoro, potenziando produttività e creatività, oltre a favorire una forte coesione nel lavoro di squadra. Questi cambiamenti positivi, anche se apparentemente piccoli, migliorano il business aziendale.

In alcune situazioni in cui la burocrazia o l'organizzazione istituzionale non funzionano perfettamente, le amicizie sono necessarie per far fronte alle insufficienze grazie anche alla collaborazione e all'aiuto reciproco.

Muriel Hammer nel 1980 scriveva che le persone adulte nel corso della loro vita hanno in media almeno 10 rapporti di amicizia particolarmente intensi, possiamo immaginare che alcuni di questi siano nati proprio sul posto di lavoro. L'amicizia in ufficio è comunque sempre un'arma a doppio taglio a causa anche di alcuni aspetti potenzialmente negativi.

Gli svantaggi

Amicizie particolari o più strette possono favorire pettegolezzi e invidie ma anche poco graditi favoritismi; alcuni legami, se troppo forti o mal gestiti, possono impedire una collaborazione con altre figure e la creazione di "alleanze negative" che non favoriscono o ostacolano la collaborazione reciproca e il lavoro di équipe.

Il primo vero svantaggio è di natura personale: la delusione quando quello che sembrava un rapporto di amicizia si rivela basato su interesse e convenienza pratica, o quando una persona ritenuta amica in situazioni di difficoltà si schiera contro o utilizzi la fiducia in lei riposta per carpire informazioni, colpire alle spalle, trarre un vantaggio personale, tradire.

Gli svantaggi possono essere anche professionali, con diminuzione del rendimento, allungamento delle scadenze, disattenzione, distrazione, perdita del focus personale e lavorativo.

Alcune indicazioni per aiutare a gestire al meglio le amicizie sul posto di lavoro

1) Fissare alcuni limiti

Difendere e fare rispettare il proprio spazio personale, la propria privacy, le proprie esigenze di lavoro. Se il proprio collega-amico non lavora allo stesso progetto, è importante non essere interrotti spesso, che in riunione non arrivino chiamate, se si è concentrati non essere disturbati. Altrimenti, si può arrivare rapidamente a incomprensioni, dissidi, fastidiose e inutili discussioni.

2) Rispetto dello spazio personale

Ognuno ha le sue abitudini, un proprio ordine e un proprio modo di tenere scrivania, armadietto, materiale da lavoro. È importante che lo spazio mentale, fisico e professionale siano rispettati, senza sconfinamenti, forieri d'irritazione e fastidio, fino allo scontro.

3) Rispetto del tempo

Sul posto di lavoro ognuno ha i propri ritmi e tempi, d'ingresso, uscita, pausa pranzo e quelli dettati dagli impegni familiari e personali, intra ed extralavorativi, che non necessariamente sconvolgono tutte le amicizie.

4) Rimanere concentrati sui propri obiettivi

Se l'amicizia sul posto di lavoro porta il buonumore, aumenta la motivazione e la produttività, esiste anche il rischio di distrazione, attraverso interruzioni, chiacchiere, pause. Una volta rispettati obiettivi e scadenze, ci sarà modo di vedersi con il proprio amico/a dopo il lavoro, a pranzo, a cena, per un aperitivo, un'attività sportiva o semplicemente per passare un po' di tempo insieme.

5) La schiettezza è essenziale

La sincerità è un must nell'amicizia e va mantenuta anche al lavoro. L'alleanza prevede e pretende sincerità, altrimenti non funziona e si trasforma in un pericoloso boomerang.

6) Saper accettare le critiche

Un amico supporta e consiglia ma anche critica e ammonisce, purché sia sempre con affetto, garbo e spirito costruttivo. Nello scambio amicale si ricevono e si regalano idee e consigli ed è importante saper ascoltare anche quando non piacciono.

7) Vivere con serenità i cambiamenti

Quando uno dei due ha una promozione, è importante gestire gelosia o invidia, augurandosi il meglio per l'altro. Se un'amicizia è sincera, non saranno i cambiamenti a incrinarla.

8) Non ingelosirsi

La gelosia è nemica giurata dell'amicizia. È importante non ingelosirsi se il nostro/a amico/a si crea anche altre relazioni, l'amicizia infatti è come una torta cui si aggiungono nuove porzioni ogni volta che un nuovo amico ne entra a far parte.

9) Non trasformarla mai in un rapporto utilitaristico

L'interesse personale segna sempre la fine di un'amicizia che difficilmente potrà essere recuperata a quel punto come mero rapporto professionale.

10) Non interferire nelle scelte affettive dell'altro

L'amicizia e l'amore non sono antitetici ma complementari, si rinforzano a vicenda.

11) Via l'avarizia!

Mai essere avari d'informazioni per un proprio esclusivo vantaggio, tanto meno se potrebbe danneggiare l'altro, perché l'amicizia è altruismo.

12) Massima discrezione

La discrezione è d'obbligo sempre, sia nell'amicizia maschile sia femminile per non suscitare invidie e pettegolezzi, ancor più se tra uomo e donna.

13) Coinvolgere la famiglia

Quando possibile è bello coinvolgere anche i propri familiari, ampliare la cerchia aiuta a consolidare l'amicizia ed evita spiacevoli equivoci a casa.

14) Essere giusti è indispensabile!

Difendere il proprio amico in situazioni anche pubbliche con fermezza ed equilibrio, senza rinunciare alla necessaria discrezione quando ci si accorge che viene attaccato ingiustamente.

15) Non fare favoritismi

È importante avere equilibrio nel riconoscimento dei meriti, un amico vero lo apprezzerà sempre.

Vai all'articolo:

http://d.repubblica.it/attualita/2015/03/20/news/psicologia_amicizia_lavoro_consigli-2528641/