

Da Grande



# L'importanza di un **VERO** amico a lavoro

(E perché le nuove generazioni *ne hanno sempre meno*)

Tom Rath, nel suo saggio *Vital Friends*, si chiede se avere dei veri amici al lavoro sia bello, utile e sano. Oppure risulti problematico.

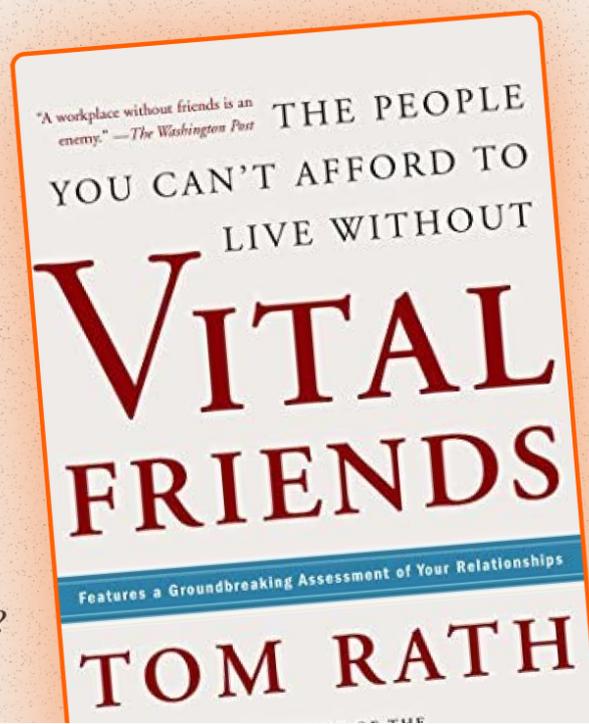
Cosa intendiamo con “vero amico”?

Qualcuno con cui puoi mostrarti vulnerabile.

Con cui aprirti tanto sui problemi professionali quanto personali.



Chi potresti diventare “Da Grande”, a qualunque età?



Rath ha riscontrato come le persone che hanno “un buon amico sul posto di lavoro” sono, a parità di altri fattori, fino a **7 volte più coinvolti** nelle loro attività.

Addirittura, i “pochi eletti” che hanno **più di 3 amici intimi al lavoro** hanno il **96% di possibilità in più di essere estremamente soddisfatti della loro vita.** !!!

Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?

# Ma c'è un ma.

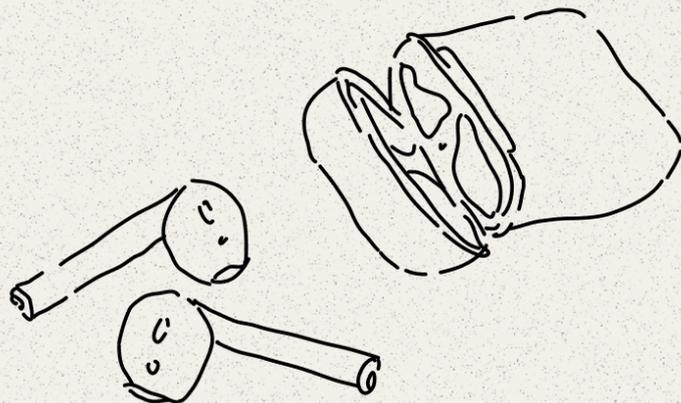
Come spiega Marissa King in *Chimica sociale*, “le amicizie di lavoro sono **difficili da mantenere**, possono creare un senso di obbligo e rivelarsi estenuanti sotto il profilo emotivo”.

Se non riusciamo a dire di no agli altri quando necessario, se anteponiamo sempre i problemi degli altri ai nostri, un'amicizia al lavoro “**nata sana**” può diventare problematica, se non tossica.

Chi potresti diventare “Da Grande”, a qualunque età?

Per chi è molto emotivo e offre tutto sè stesso all'amicizia, gli amici al lavoro **possono entrare in conflitto con le esigenze professionali**, che a volte necessitano (anche) di un distacco razionale, connesso al raggiungimento di obiettivi.

E al netto di questo, un'altra ricerca mostra quanto le vere amicizie al lavoro **siano in netto calo...**



Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?

Nonostante qualcuno possa pensare il contrario, anni fa era molto più comune che lavoro e vita professionale si sovrapponevano.

Il **54%** dei **baby boomer** considerava prioritario trovare un lavoro in cui stringere amicizie personali.

Questa priorità è scesa al **48%** per la **GenX** e al **41%** per i **millennial**.

Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?

Di pari passo, è aumentato il **valore dato al tempo libero**, raddoppiando tra il 1976 e il 2006 e oggi quasi **triplicato**.

Secondo lo psicologo Adam Grant: “Quando vediamo il lavoro come un mezzo per goderci il tempo libero, puntiamo solo all’efficienza, così da dedicarci alle amicizie fuori da esso.”

Insomma: sempre più spesso **lavoriamo solo per poterci prendere una pausa dal lavoro**.

Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?

**Perché?** In parte, è una conseguenza della tecnologia che spinge a lavorare ovunque e in ogni momento, **anche quando non lo vogliamo.**

Il **digitale distrugge gli steccati tra lavoro e vita privata?** E noi reagiamo ricostruendoli.



Soprattutto se siamo segmentatori e non miscelatori!



In chiusura, chiariamo una cosa:

le ricerche citate **riguardano principalmente il mondo anglosassone e gli Stati Uniti.**

La tendenza sembra simile in Europa, ma non ho trovato dati specifici per l'Italia.

Quindi chiedo a voi...

Chi potresti diventare **“Da Grande”**, a qualunque età?

# Anche in Italia avere “veri amici” al lavoro aumenta così tanto la soddisfazione nella vita?

Anche da noi gli amici al lavoro sono in netto calo? E la GenZ dei 20enni? Instaura ancora meno amicizie sul lavoro?



Chi potresti diventare “Da WELL a qualunque età?”