

1

Dossier

¿?

y tú,
¿qué piensas?

La vida

La vida en grupo

en grupo



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN

1

Dossier



y tú,
¿qué piensas?

La vida

La vida en grupo

en grupo



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



Ficha técnica:

Primera edición: © FAD, 1996

Segunda edición: © FAD, 2002

Edita y distribuye:

FAD

Avda. de Burgos, 1 y 3

28036 Madrid

Tel.: 91 302 40 48 - 91 383 80 00

Dirección Técnica del Programa:

Eusebio Megías Valenzuela. *Director Técnico de la FAD*

Eulàlia Alemany Ripoll. *Directora del Área de Participación Social*

Autores:

José Ángel Medina (IC - Iniciativas)

Fernando Cembranos (IC - Iniciativas)

Grupo de trabajo para la revisión técnica de la segunda edición:

Rubén Carrasco. *Técnico de Prevención*

Mar Herranz. *Responsable de Publicaciones*

Susana Méndez. *Jefe de Departamento de Prevención*

Marta Rubio. *Corrección de textos*

Ilustraciones:

Alain Garcia

Diseño y maquetación de la segunda edición:

Jesús Sanz

Fotografía de portada:

Alfonso Ohnur

Cedida por la revista *DOWN TOWN*

Impresión

Ancares Gestión Gráfica, S. L.

Depósito legal:

M-342-97

Introducción

Introducción

Un viernes por la tarde un grupo de chicos y chicas se reúne, como casi siempre, en los bancos que están frente a la entrada de los cines. Una de ellas ha traído una gran bolsa de pipas. El comentario generalizado es que hace demasiado frío para estar en la calle pero que las economías no alcanzan para otra cosa. Esa mañana un profesor y una alumna han tenido un enfrentamiento en clase y todos piensan que hay que hacer algo pero no saben qué. Unos hablan más que otros, hay alguna tentativa de cambiar de lugar pero no prospera. Hoy ha venido el primo de uno de los habituales, no habla mucho aunque de vez en cuando intenta participar con alguna broma. Hablan divertidamente sobre el hecho de que se parecen a sus padres y madres sin saber qué hacer una tarde de viernes. La discusión se orienta luego a que parece mentira que dos o tres compañeros aún no hayan faltado nunca a clase. Pero, ¿de qué planeta son? Uno de ellos prefiere irse a ver la televisión a casa, la mayoría responde que es mucho mejor estar sin hacer nada pero con otros. Es más, hacen una especie de pacto sobre no separarse nunca y vivir juntos cuando todos sean independientes de sus familias. Al finalizar la tarde el grupo se dispersa. Mañana se verán otra vez, es SU grupo.



Qué nos ofrecen los grupos?, ¿por qué nos atrae divertirnos en grupos?, ¿cómo se participa en un grupo más fácilmente?, ¿es necesario ser de una manera concreta para pertenecer a un grupo?, ¿existen ideas interesantes en torno a la idea de uno mismo dentro de un grupo?, ¿qué es lo que más preocupa a las personas dentro de un grupo?, ¿qué es la presión de grupo?

Este dossier habla acerca de la vida en los grupos. Pretende contar cosas, dar ideas y exponer cuestiones sobre el hecho de que las personas vivimos en grupo. Pero también tiene la intención de provocar la reflexión y el debate, quiere ser una oportunidad para que se den opiniones, para discutir, para tener en cuenta los pensamientos de otras personas, para hablar de lo que a cada uno le preocupa.

Queremos que este documento os sirva en la misma dirección que el pensamiento budista. La información que vais a encontrar aquí no es útil y válida por el mero hecho de existir, sino cuando alguien la utiliza y le sirve.

No es suficiente que «nos cuenten algo», ni que «sepamos algunos datos reveladores», ni que «nos informen sobre lo que habitualmente no nos informan». Lo verdaderamente importante es tomar la información, las ideas, los datos y las opiniones y estrujarlos, romperlos, darles la vuelta, someterlos a juicio, valorarlos, reinventarlos y adaptarlos. Sólo entonces, cuando hacemos de la información algo que sea benéfico en sí mismo, la información es útil. Y podemos hacer que otras personas sean parte de ello.

Este dossier sólo tiene valor si al leerlo os sugiere algunas soluciones a los interrogantes que la propia información plantea. Y tiene más valor cuantas más personas puedan conocer y compartir esas soluciones.

Si os apetece, pasad la página.



Lo que vais a encontrar Lo que vais a encontrar en este dossier en este dossier

A

partir de aquí vais a encontrar información sobre la vida en grupo. Son 6 textos de diferente longitud y contenidos, que se titulan:

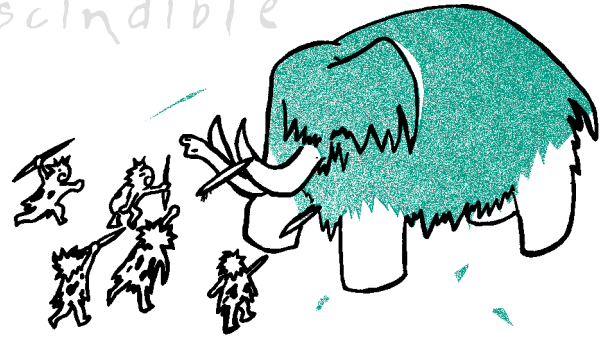
1. Una historia imprescindible
2. Me da igual lo que piensen de mí, ¿o sí?
3. Lo que los grupos otorgan
4. El peaje del grupo
5. Las ventajas de los grupos
6. Cómo participar en un grupo

Cada uno de los textos es independiente de los demás. No es necesario leerlos todos seguidos, ni en un orden preestablecido, ni tampoco tenéis que leerlos todos.

A lo largo de la lectura podéis encontrar ideas, opiniones, datos, gráficas, cuestiones, preguntas, testimonios o historias que pueden ayudaros a pensar y aportaros información en torno a las relaciones entre las personas y su vida con los grupos.

Para favorecer el debate y el intercambio entre vosotros encontraréis en el texto algunas propuestas, que siempre aparecen dentro de un recuadro. Además, podéis contar con el apoyo de profesorado y/o monitores para que os ayuden a poner en marcha juegos y ejercicios que hagan más rico el debate y el intercambio. Además podeis utilizar las propuestas de trabajo que incluye el dossier y otras que se os ocurran.

Una historia Una historia imprescindible imprescindible



E

rich Fromm escribía en su libro *El arte de amar*: «El ansia de relación es el deseo más poderoso del hombre, la pasión fundamental, la fuerza que aglutina a la especie humana, al clan, a la familia, a la sociedad».

El ser humano lleva millones de años viviendo en grupos. Han variado los tamaños, las funciones, las fórmulas de organización o las actividades. Pero el hecho de la vida en grupo es tan antigua como el ser humano mismo.

Conforme ha avanzado la historia los grupos han sido útiles para comer, protegerse, reproducirse, someter a otros grupos, pensar, divertirse o crear. En cada época histórica y en cada escalón del progreso humano, estas actividades se han organizado de diferente manera. Del mismo modo que era necesario un grupo de cazadores para poder dar muerte a un bisonte de gran tamaño y poder comer, lo es ahora para mantener el sistema económico y repartirse los beneficios. Los grupos hacen que las personas resolvamos mejor las necesidades básicas de supervivencia física y psicológica. Desde los primeros tiempos de la historia humana el bienestar psicológico ha sido una necesidad tan presente como el alimento o el calor.

Las necesidades psicológicas del ser humano tales como aprender, sentirse orgullosa, ser útil, reírse, tomar riesgos, compartir con otros, sentirse querido, querer algo o a alguien, controlar la naturaleza, tener poder, controlar las situaciones, ser más eficaz en las tareas, estimularse o creer en algo, existen desde el comienzo de la historia y casi todas ellas se resuelven a través del grupo.

Las religiones, los mitos, las guerras, las formas de convivencia, el urbanismo, la política, la filosofía, el arte, la literatura, las leyes, los espectáculos, la arquitectura, el lenguaje o los rituales han sido algunas de las

El ser humano lleva millones de años viviendo en grupos. Han variado los tamaños, las funciones, las fórmulas de organización o las actividades. Pero el hecho de la vida en grupo es tan antigua como el ser humano mismo.

áreas en las que el ser humano ha desarrollado técnicas y sistemas para convivir con otros seres y procurarse así elementos con los que satisfacer sus necesidades psicológicas.

Discutir sobre la importancia para las personas de la vida en grupo y de la vida individual

El amor, la amistad, el afecto, el poder, sentirse útil o valorado son elementos de gran importancia para el bienestar y carecen de sentido si no se corresponden o no son compartidos. Por eso la presencia del grupo (la sociedad, la familia, el Estado, la comunidad, la ciudad, el territorio) es tan influyente en la vida de una persona. Cuando los problemas de las personas nacen o se establecen en relación con quienes nos rodean, tienen un efecto demoledor: «nadie me quiere», «me siento sola», «yo antes le caía bien a la gente», «no tengo a quien contarle mis cosas», «soy un don nadie».

Necesitamos que constantemente el grupo nos envíe mensajes de aprobación y afecto, de valoración e importancia. Es importante sentirnos cerca de alguien o de varias personas. Trabajar para alguien o por alguien, encontrarnos con alguien, incluso enfadarnos con alguien.

Buscar ejemplos de problemas que una persona puede tener debido a que no recibe información de su grupo o no tiene grupo

Hoy en día los compañeros y compañeras de clase, el claustro del profesorado, la comunidad de vecinos, el grupo de amistades, la familia, son los grupos en los que buscamos nuestro bienestar: nos permiten sobrevivir y nos permiten ser felices. Pero el acudir a grupos para eso no es un invento nuestro, nació con la presencia de los seres humanos sobre la Tierra.

Si la presencia del grupo en la vida de las personas es tan importante y existe desde el comienzo de los tiempos, parece interesante comprender un poco mejor cómo funcionan los grupos, qué nos ofrecen y qué podemos esperar de ellos.

Cuando los problemas de las personas nacen o se establecen en relación con quienes nos rodean nos afectan más.



Los grupos nos permiten sobrevivir y ser felices.

2

Me da igual lo
que piensen de mí, ¿o sí?
que piensen de mí, ¿o sí?

E

l autoconcepto es la idea que tenemos sobre nosotros mismos. Las virtudes, defectos, características importantes y valores que creemos que tenemos o de los que nos parece que carecemos, van conformando este autoconcepto. A partir del autoconcepto construimos la autoestima y, en gran parte, nuestra felicidad y bienestar.

Una parte importante del autoconcepto existe porque existen los grupos en los que participamos. Cuando alguien considera que carece de ciertas habilidades o características que «debería tener para ser feliz», ¿dónde vio que debía poseerlas? Cuando una persona piensa que no es lo bastante inteligente, ¿con quién se compara para establecer esa valoración? Cuando alguien cree que «algo le sale mal», ¿por qué sabe cómo estaría bien?

Cuando nos miramos en el espejo y nos vemos a nosotros mismos, nos hacemos pequeños exámenes: ¿belleza?, ¿soltura?, ¿ternura?, ¿inteligencia?, ¿honradez?, ¿poder?, ¿simpatía?, ¿carisma?, ¿atractivo?



Discutir por qué son importantes el autoconcepto y la autoestima

El autoconcepto es la idea que tenemos sobre nosotros mismos. Las virtudes, defectos, características importantes y valores que creemos que tenemos o de los que nos parece que carecemos, van conformando este autoconcepto.

Con respuestas a estas y otras preguntas construimos nuestro autoconcepto. Sin embargo, el lugar donde miramos suelen ser los grupos que nos rodean: la familia, los vecinos, los amigos, los compañeros. Ahí encontramos personas que se diferencian y se parecen, personas a las que imitar y a las que seguir.

El valor que cada persona se da a sí misma depende en gran parte de las otras que están cerca. Una persona con una inteligencia media puede pasarlo mal entre un grupo de sabios que estudian un tema y sentirse de maravilla entre un grupo de personas semejantes a ella.

Ésa es la gran trampa del autoconcepto y su relación con el grupo. Cuando las personas que nos rodean son una referencia para nosotros y sobre todo una fuente de aprendizaje, estamos construyendo un autoconcepto propio, relacionado con nuestro grupo y que probablemente nos procurará felicidad.

Sin embargo, a veces tenemos tendencia a irnos a los extremos: elegir a personas que nos superan siempre, nos puede conducir a la frustración permanente («no soy como ellos»); o elegir a otros que consideramos por debajo, nos puede llevar a un estancamiento personal («por lo menos no soy la peor»).

Siempre es posible encontrar a alguien mejor o peor que nosotros en los diferentes aspectos en los que basamos nuestra autoestima. Por eso es útil para avanzar compararnos sólo con nosotros mismos. Los demás, el resto de personas que nos rodean, pueden servir como referencia, como motivación o como forma de aprender y mejorar, pero no es interesante ni saludable pensar en lo que nos ocurriría «si fuésemos como ellas».



Reflejar los problemas que puede acarrear un autoconcepto demasiado exigente

Es importante saber quiénes y cómo somos, pero también quiénes son los que tenemos cerca y por qué estamos junto a ellas y ellos.

Por eso es tan habitual preguntarse «¿quién soy yo?», «¿qué me diferencia de los demás?» Por eso buscamos elementos y formas de diferenciarnos de los demás. A veces con el atuendo, otras con la forma de pensar o actuar. A veces con la escuela a la que vamos o el coche que conducimos. Hay quienes se conforman con llevar un móvil y otras con vestir los pantalones de cuero negro como señas de identidad.

Todos tenemos derecho a identificarnos y diferenciarnos de los demás como queramos y nos guste, siempre que respetemos la presencia y libertad de los otros. En ocasiones, la publicidad, las modas, la televisión o la familia ejercen presión para que esas señas de identidad sean unas y no otras.

Pero junto a las preguntas de quién soy yo y cómo me diferencio de los demás aparece la pertenencia, el deseo de identificarnos con otros. Del mismo equipo, de la misma edad, de la misma corriente filosófica, con las mismas costumbres, de la misma ciudad o de la misma clase social.

Quando las personas que nos rodean son una referencia y una fuente de aprendizaje estamos construyendo un autoconcepto propio, en relación a nuestro grupo y que probablemente nos procurará felicidad.

Todos tenemos derecho a identificarnos y diferenciarnos de los demás como queramos y nos guste, siempre que respetemos la presencia y libertad de los demás.

Las actividades, el lenguaje, los lugares de encuentro, los símbolos o los objetos que consumimos nos sirven para identificarnos como personas individuales, pero también para identificarnos con otros que piensan, sienten o viven como nosotros. Tan terrible es «quedarse fuera» como no saber «quiénes somos».



Buscar tres ejemplos en los que la identidad personal se superponga a la identificación con el grupo



Es importante mantener un equilibrio entre las características que nos distinguen individualmente y las que nos identifican con otras personas que piensan, sienten y viven como nosotros.

Lo que los grupos otorgan

3



En qué cosas nos beneficia nuestra participación y pertenencia a grupos?, ¿en qué aspectos nuestro bienestar personal es mayor porque formamos parte de uno o varios grupos? A modo de resumen y sin querer agotar los temas, aparecen a continuación algunos de estos «beneficios»:



Supervivencia

A excepción de Robinson Crusoe (hasta que llegó Viernes) y algunos otros casos, los seres humanos sobrevivimos en grupo. Las necesidades básicas como el alimento y el cobijo se han solucionado desde hace miles de años de una forma colectiva.

Cazar y recolectar, intercambiar productos, construir viviendas y distribuir el territorio tienen un sentido profundamente colectivo o grupal porque resuelven necesidades repartiendo los esfuerzos y las tareas. Dentro de la familia (el cuidado), el poblado (el alimento), la aldea (la defensa) o la ciudad (los servicios) sobrevivimos porque no estamos solos.



Buscar ejemplos de acciones de grupo

relacionadas con la supervivencia

Las necesidades básicas como el alimento y el cobijo se han solucionado desde hace miles de años de una forma colectiva.



Afecto

El cariño, el afecto, la amistad o el amor han sido muy importantes en la historia de los seres humanos. «El amor mueve montañas». Las relaciones personales son fundamentales en nuestra felicidad y nuestro bienestar. Los sentimientos y las emociones se establecen siempre entre cada persona y otras, a excepción del cariño por uno mismo y el afecto por los objetos (recuerdos, detalles, lugares, espacios).

No se trata de descubrir la importancia que tiene querer y sentirse querido, sino de hacer patente que la satisfacción que obtenemos de una pasión, de una amistad o de un gran amor es posible porque nos relacionamos con otros. Y que la compleja red de relaciones de cada persona es una fuente de placer y bienestar que se consigue con otros y no solos.

La compleja red de relaciones de cada persona es una fuente de placer y bienestar que se consigue con otros y no solos.



Buscar ejemplos de acciones de grupo relacionadas con el afecto



Aprendizaje

Necesitamos aprender cosas. Aunque si hablamos de los nombres de los ríos de Europa, de cuántas valencias tiene el aluminio o de la tercera declinación quizás no lo creamos así. Sin embargo desde los primeros días de la vida de un ser humano, aprender es una de las actividades necesarias, que produce más satisfacción y que asegura mejor nuestro futuro y felicidad.

Aprender a hablar, a organizarse, a pasarlo bien, a tratar a otros, a ligar, a mejorar las posiciones, a andar, a discutir, a dirigir, a defenderse, a dialogar, a escaquearse, a ser flexibles, a tener éxito o a disfrutar, son asuntos que a todos nos gustan.

El aprendizaje es vital, aprendemos pero ¿cómo se aprende? Fundamentalmente de otras personas. Los escritos, las conductas, las ideas, los consejos, los ejemplos, las propuestas y las características de otras personas nos ayudan a aprender. Porque lo hacemos o no, porque lo seguimos o no, porque lo creemos o no. Pero la dependencia que tenemos de las aportaciones de los demás es definitiva, cualquiera que sea la forma en la que aprendamos. Cuando alguien dice que nunca organizará las vacaciones como su madre, está aprendiendo «gracias» a la forma de actuar de su madre. Cuando la forma de enseñar de una profesora nos gusta y la tomamos como modelo para algunas actividades, también se aprende. Cuando hacemos lo que vemos o lo contrario de lo que vemos también estamos aprendiendo.



Buscar ejemplos de acciones de grupo relacionadas con el aprendizaje



Poder

A todos nos gusta mandar, influir. Poco o mucho. Sobre algo o sobre alguien. Una pequeña porción de poder nos resulta beneficiosa y estimulante. A nadie le gusta que le toquen «sus cosas» o su habitación, todas las personas muestran interés por tener la responsabilidad sobre algo (por ejemplo, sobre sí mismos). El poder, entendido como la posibilidad de control y decisión sobre algo o alguien, es estimulante. Algunas personas lo resuelven de una forma inteligente («hoy que tengo tiempo voy a hacer lo que yo quiera») y otras lo hacen de una forma más torpe («la casa es mía y se hace lo que a mí me da la gana»).

Ganar más, tener más cosas, tener lo más moderno, poder llegar más lejos son formas modernas de poder. El látigo, la fuerza y las dinastías han sido sustituidas por el dinero y el poder económico. En cualquier caso el poder suele llevar aparejado la sensación de «estar por encima de», y eso es francamente difícil si no existen otras personas a nuestro alrededor.



Buscar ejemplos de acciones de grupo relacionadas con el poder

En cualquier caso el poder suele llevar a aparejado la sensación de «estar por encima de» y eso es francamente difícil si no existen otras personas a nuestro alrededor.



Ideología

Pasar de todo, ser progresista, divertirse ante todo, ir cada cual a su bola, pensar que el mundo no tiene arreglo, ser católico, budista o musulmán, creer en el futuro o considerar que el esfuerzo personal es lo más importante, son diferentes ideas que constituyen formas distintas de pensar.

La forma de pensar de cada cual es algo muy importante. Son una serie de ideas que organizan una parte de la actividad, del tiempo y de los gustos de todos. Esta forma de pensar va variando, moldeándose, cambiando en el tiempo, y esas variaciones se producen en muchas ocasiones en grupo.

La filosofía de la vida hace más o menos fáciles las relaciones entre las personas y, a su vez, las relaciones personales van modificando la filosofía de la vida de las personas cuando intercambiamos, disfrutamos y experimentamos juntas.



Buscar ejemplos de acciones de grupo relacionadas con la ideología

La forma de pensar de cada cual es algo muy importante y va variando, moldeándose, cambiando en el tiempo; esas variaciones se producen en muchas ocasiones en grupo.



Diversión

No cabe duda de que la risa, el espectáculo, la diversión son elementos motivadores. Es difícil encontrar a alguien que «disfrute» de no divertirse nunca. Existe un amplio repertorio de actividades y formas de diversión que implican o, al menos, alcanzan sus mejores «prestaciones» cuando se realizan en grupo: conversar, bailar, hacer fiestas, viajar, discutir, ir a un concierto, hacer deporte, ligar, visitar museos o exposiciones, sentarse a la sombra y hasta no hacer nada.

Es más, hay actividades que no tendrían sentido si no se cuenta con otros: contar cuentos e historias, jugar, participar en una asociación o asistir a una

Todos necesitamos una cuota de diversión compartida en la que gran parte del disfrute está precisamente en la existencia de otras personas.

manifestación. Todos necesitamos una cuota de diversión compartida en la que gran parte del disfrute está precisamente en la existencia de otras personas. Incluso hablando de aficiones más bien solitarias ¿a quién le enseñamos las maquetas o las fotografías que hacemos?, ¿quién se come las tartas que cocinamos?, ¿quién nos trae latas de sus viajes para nuestra colección?, ¿a quién le hablamos del último disco que hemos escuchado?



Buscar ejemplos de acciones de grupo

relacionadas con la diversión



Valoración social

Una de las cuestiones clave en nuestro bienestar personal se centra en la valoración social. Las personas que nos rodean tienen una idea sobre nosotros. Piensan que somos, actuamos y vivimos de una forma y no de otra. Esa idea es muy importante para cada uno, pues una parte de nuestra felicidad tiene que ver en parte con cómo nos ven los otros. La importancia de la imagen que tienen los demás de nosotros surge del deseo de que esa imagen sea la correcta, y de que la valoración de la imagen sea positiva. No sólo el autoconcepto (la idea que tenemos de nosotros mismos) es necesario para la autoestima. También la valoración social (la idea que los demás tienen sobre nosotros) es fundamental.

Un grupo da la oportunidad de que exista esa valoración. Porque dentro de él las personas nos diferenciamos, nos parecemos, emitimos juicios, mostramos acuerdos o discrepancias, discutimos u opinamos de la misma manera, nos acercamos o nos distanciamos unas de otras. Un grupo permite que se nos reconozca y se nos valore tal y como somos.



Buscar ejemplos de acciones de grupo relacionadas

con la valoración social

El grupo permite que se nos reconozca y valore tal y como somos y esa valoración es muy importante en la autoestima.

4

El peaje del grupo

El peaje del grupo

Los grupos y las relaciones personales son un área vital en la que podemos sobrevivir mejor y más felices. Sin embargo, también los grupos tienen su «lado oscuro». No son características negativas, ni efectos perjudiciales. La inclusión en un grupo conlleva una serie de fenómenos aparejados que es interesante conocer y en los que necesitamos desenvolvernos con soltura.

Estos fenómenos constituyen el «peaje» que debemos abonar para transitar por la rápida y segura autopista colectiva que conduce al bienestar. La importancia del grupo y el miedo a sentirse excluidos facilitan que este peaje se pague habitualmente.

Los grupos traen muchas ventajas a sus integrantes pero también exigen una serie de «condiciones».

La presión de grupo

Cada grupo tiene dos dimensiones: la individual y la grupal. La dimensión individual se corresponde con el hecho de que los grupos están formados por personas diferentes e independientes. La dimensión grupal es aquella en la que las conductas, las ideas y los sentimientos comunes están por encima de la naturaleza individual de cada persona.

Cuando una asociación de ayuda a la inmigración actúa, lo hace según sus criterios generales, compartidos por todos sus miembros. Sin embargo, cada integrante de la asociación le da su sello personal a los objetivos y actividades que desarrolla la misma.

Cuando las personas ceden a la presión de grupo sin tener que renunciar a su libertad o a sus ideas personales, esta situación favorece la integración y el sentimiento común de pertenencia.

En los grupos se da un fenómeno que se denomina presión de grupo. Este fenómeno consiste en que el grupo «exige» de sus integrantes una uniformidad que adopta diferentes formas: indumentaria, pensamientos, sentimientos, gustos, costumbres, ritos. Es una tendencia a dar más importancia a la dimensión grupal que a la individual. Pertener a un grupo y sentirse integrado en él significa en muchas ocasiones tener que lidiar con la presión de grupo. Esta presión no es buena ni mala; no es positiva ni negativa. Existe. Es una situación que se produce en todos los grupos y que favorece los aspectos que unen sobre los que separan.

La presión de grupo es un fenómeno neutral (ni bueno ni malo) del que se pueden derivar consecuencias negativas y positivas, dependiendo del efecto que tenga esa presión en los integrantes del grupo. Cuando las personas ceden a la presión de grupo sin tener que renunciar a su libertad o a sus ideas personales, esta situación favorece la integración y el sentimiento común de pertenencia. Cuando la presión obliga a renunciar a las ideas y principios propios, se transforma en un proceso negativo porque no favorece el sentimiento de pertenencia y además provoca sensaciones desagradables en algunos de sus integrantes.

Pongamos un ejemplo. En un grupo existe la tendencia a consumir hachís de vez en cuando y, por lo tanto, algunas actividades o lugares a los que se va estarán relacionados con eso. Si a alguien no le gusta este tipo de consumo y, debido a los reproches y presiones que ejerce el grupo, abandona el grupo o consume sin ganas, la presión está siendo negativa.

Sin embargo, puede ocurrir que esa misma persona no renuncie a sus gustos, tolere los de los demás y alterne sus preferencias con las del grupo. Es entonces cuando la presión de grupo está favoreciendo las relaciones dentro del grupo y beneficia a todos. En el ejemplo anterior puede ocurrir que alguien no acuda a las citas del grupo cuando va a haber un consumo.



**Buscar ejemplos reales de presión de grupo
y comentar qué se puede hacer en cada caso**

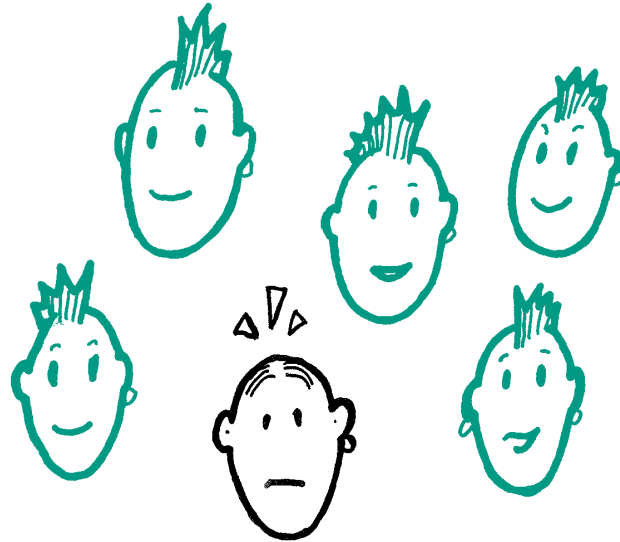
Algunas áreas de la vida juvenil están especialmente influidas por la presión de grupo: el tiempo libre, el ocio, el consumo, la indumentaria, la ideología. Por ejemplo, se hace difícil no beber alcohol ante seis amigos que se burlan de uno por ello.

Quienes soportan y ceden a la presión de grupo de forma equilibrada, sin renunciar a sus ideas personales, tolerando a los demás, admitiendo la diferencia y promoviendo el intercambio y la variedad en lugar de la uniformidad, están más cercanos al bienestar, aunque a veces no lo parezca por la reacción del propio grupo.

Dentro y fuera del grupo

Todos pertenecemos a varios grupos. Una estudiante de 18 años tiene diferentes referencias de grupos en los que se mueve: su familia cercana, su familia lejana, sus compañeros y compañeras de clase, otros conoci-

Quienes soportan y ceden a la presión de grupo de forma equilibrada, sin renunciar a sus ideas personales, tolerando a los demás, admitiendo la diferencia y promoviendo el intercambio y la variedad en lugar de la uniformidad, están más cercanos al bienestar, aunque a veces no lo parezca por la reacción del propio grupo.



Cuando encontramos elementos comunes con un grupo nos sentimos unidos y pertenecientes a él. Pero también ocurre en el sentido inverso. Cuando queremos pertenecer a un grupo determinado asimilamos los elementos comunes que se «deben» adoptar para hacer notar la pertenencia.

dos de la escuela, su grupo de amigos y amigas, los integrantes de una asociación a la que pertenece, sus vecinos y vecinas, sus conciudadanos, las personas que piensan como ella, los miembros de una creencia con la que se identifica, las personas asiduas a su parque favorito, etc.

Cada uno de estos grupos se superponen (por ejemplo, los amigos y amigas habituales pueden pertenecer también a la misma clase), y las actividades que realizamos con ellos son variadas y abarcan gran parte de nuestra vida. Y cada persona tiene algún rasgo, característica o elemento en común con los miembros que pertenecen al mismo grupo.

Uno de los fenómenos que aparece en cualquier grupo es la pertenencia. La pertenencia es el sentimiento por el que cada miembro de un grupo se siente incluido en él y siente a otros como pertenecientes al mismo grupo. Las causas por las que una persona se siente incluida o perteneciente a un grupo son múltiples: la edad, la forma de vestir, la manera de pensar, el uso del tiempo libre, el consumo de determinados productos, la pasión por una actividad o afición, las metas y otros.

Lo mismo ocurre en sentido contrario. De la misma manera que hay un sentimiento de pertenencia a un grupo por unas razones concretas, existe el sentimiento contrario por las mismas razones respecto a otros grupos, pero esta vez de exclusión. Por eso algunos hijos se sienten cercanos a otros jóvenes de su misma edad en cuanto a la manera de pensar sobre el sexo, y por la misma razón, se sienten distantes de sus padres. Pertenecen al grupo juvenil y se excluyen del grupo adulto.

Cuando encontramos elementos comunes con un grupo nos sentimos unidos y pertenecientes a él. Pero también ocurre en el sentido inverso. Cuando queremos pertenecer a un grupo determinado asimilamos los elementos comunes que se «deben» adoptar para hacer notar la

pertenencia. Podemos cambiar los gustos, las actividades, la imagen o las ideas, para parecernos más al resto de miembros de un grupo.

Por eso hay quien escucha una música desagradable, afirma cosas que no se entienden, o consume bebidas que abrasan la garganta en algún momento de la vida. Porque en ese momento es más importante sentirse dentro del grupo que las propias preferencias o ideas.

Entre las fórmulas que los grupos imponen para que las personas se sientan dentro o fuera de ellos destacan dos: los ritos de iniciación y las señas de identificación.

Los ritos de iniciación

Los ritos de iniciación son conductas o acciones que se tienen que llevar a cabo para expresar el deseo de pertenecer a un grupo y para poder «pertenecer como miembro de pleno derecho» a él. Estas acciones pueden ser lógicas, pueden tener un carácter simbólico, pueden ser caprichosas e incluso, en ocasiones, resultar peligrosas. Cogerse la primera borrachera, tener el carné de conducir, comenzar a trabajar, haberse peleado con miembros de otro grupo y otros son algunos ritos actuales.



Buscar cosas que se han tenido que hacer en algún momento para poder acceder a un grupo

Las señas de identificación

Las señas de identificación son muy parecidas a los ritos de iniciación puesto que son conductas y acciones comunes, pero en este caso son útiles para identificarnos con los demás miembros del grupo y para diferenciarnos de los de otros grupos.

Son señas de identificación las pegatinas, las crestas, el lenguaje que utilizamos, el barrio donde vivimos, la marca de televisor, los libros que llevamos en la mano, la indumentaria, el tabaco o la bebida que consumimos, los gustos que manifestamos, los lugares donde pasamos el tiempo libre, el uso de las vacaciones, la reacción ante el aborto o el divorcio.



Comentar las señas de identificación grupal que se puedan ver en el grupo en este momento

Los ritos de iniciación son conductas o acciones que se tienen que llevar a cabo para expresar el deseo de pertenecer a un grupo y para poder «pertenecer como miembro de pleno derecho» a él. Las señas de identificación son útiles para identificarnos con los demás miembros del grupo y para diferenciarnos de los de otros grupos.

Las normas

Cuando dos o más personas se reúnen para hacer algo tienen que organizarse, tienen que poner unas normas. El ejército, una clase, la iglesia, un país, una ciudad, una familia o una excursión de fin de curso son grupos de personas más o menos grandes que han elaborado una serie de normas claras y explícitas para poder cumplir mejor su objetivo.

Convivir y compartir requiere la existencia de normas para disminuir los conflictos. Aunque en muchos grupos parece que no existen normas o que están reducidas a la mínima expresión, es así sólo en apariencia. Las normas de un grupo son el conjunto de condiciones y de fórmulas que ayudan a que el grupo se pueda mover; por eso, integrarse en un grupo supone aceptar las normas que rigen en él.

En una pequeña empresa casi todas las normas son claras y explícitas: horarios, salarios, funciones de cada empleado, jerarquía de mando, objetivos de la empresa, actividades permitidas y prohibidas. También ocurre así en muchos otros grupos.

En los grupos afectivos, como son los amigos, las normas no están tan claras y se refieren a otros términos: la puntualidad o no en las citas, los temas de conversación, la inclusión o no de las relaciones de pareja, las actividades más habituales, el tipo de diversión, los lugares de encuentro están sujetos a normas y es importante acomodarse a ellas.

En muchos grupos no se puede proponer ir a la bolera, comprar sólo zumos para una fiesta, salir con la chica de otro, llegar tarde, ir a bailar o visitar el parlamento autonómico.

En ocasiones, las normas de un grupo son demasiado duras, exigentes o contrarias a la forma de pensar de una persona. Entonces las decisiones son difíciles: renunciar a una cosa (por ejemplo, mi idea de una tarde de sábado divertida) o a otra (el grupo de personas al que deseo pertenecer).

Las normas permiten a las personas tener éxito (sentirse incluidos y pertenecientes a un grupo) o fracaso (sentirse excluido).

Las normas de un grupo son el conjunto de condiciones y de fórmulas que ayudan a que el grupo se pueda mover; por eso integrarse en un grupo supone aceptar las normas que rigen en él.



Pensar situaciones de grupo reales en que las normas no sean explícitas pero existan

Las ventajas de los grupos

La ventajas de los grupos

5

Lo que vale una «panda», una «basca» o una «peña» es la oportunidad de disfrutar las ventajas que ofrece la vida junto a otras personas. Enfrentándonos a los «peajes» grupales con autonomía e implicándonos en la tarea de que el hecho de pertenecer a uno o varios grupos es un signo y un síntoma de salud.

¿Qué es lo que vale tu panda? Que es un grupo de personas que ofrecen relaciones amplias en el tiempo y la actividad, con diferentes personas; son relaciones que abarcan distintas esferas (tiempo libre, trabajo o estudio, etc.), que permiten el afecto y el trabajo, próximas y estables. Eso es lo que vale tu panda: la oportunidad de ser uno y todos a la vez.

Vivimos en una sociedad que tiende a aislar, a individualizar las soluciones. El progreso y el desarrollo, productores de consumo en gran medida, han traído una tendencia a resolver problemas de supervivencia, de distracción y de bienestar de forma aislada y monetarizada.

Las soluciones de grupo son, en muchas ocasiones, más inteligentes que las individuales; sin embargo, chocan con algunas barreras: el sentido de propiedad («tú tienes tu walkman y yo el mío»), el mercado y el consumo («un periódico para cada uno, aunque yo lo lea por la tarde y tú por la mañana») y la falta de entrenamiento y costumbre para resolver los problemas y conflictos que pueden surgir cuando las cosas se solucionan de forma grupal («eso es mucho lío, mejor es que cada uno tome sus apuntes»).

Las soluciones colectivas permiten el acceso a más decisiones, a más actividades y a más diversidad de elementos. Además favorecen las relaciones personales satisfactorias y, por lo tanto, unos niveles más altos de bienestar. La lucha por el derecho de salir del instituto en el recreo, las asignaturas alternativas o el enfrentamiento a una injusticia en clase, tienen posibilidades si se realizan en grupo.

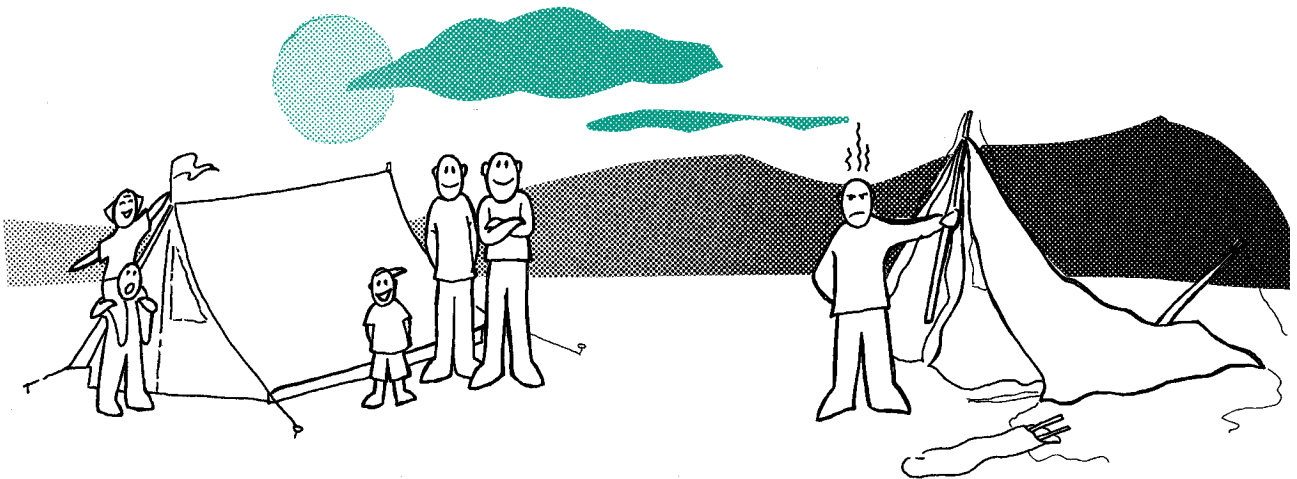
La tolerancia, el respeto y la capacidad para intercambiar (información, objetos e ideas) son elementos cada vez más necesarios para mo-

Las soluciones colectivas permiten el acceso a más decisiones, a más actividades y a más diversidad de elementos. Además favorecen las relaciones personales satisfactorias y, por lo tanto, unos niveles más altos de bienestar.

verse en un mundo con una gran mezcla de culturas. Aprender a vivir en grupo y a relacionarnos satisfactoriamente, saber participar junto a otras personas en actividades, tiempos y espacios es una práctica que puede hacernos más felices y que sólo es posible realizar dentro de un colectivo o un grupo.



Hacer una lista individual de las razones por las que es interesante vivir en grupo



Cómo participar en un grupo

Hacer regalos a todos, organizar tertulias, prestar cosas, escribir poemas, comprar juntos, reunir objetos, descubrir lugares nuevos, enseñarse lo que cada uno sabe hacer o probar la nueva línea de autobuses, son actividades que puede hacer un grupo por iniciativa de cualquiera de sus integrantes.

Pueden ser estas actividades u otras muy diferentes. Pero lo que ocurre en los grupos es lo quieren y hacen las personas que viven en ellos, no un capricho del azar. Los temas de conversación, los lugares de encuentro, las actividades a realizar son las que el grupo elige.

En los grupos alguien toma la iniciativa («nos vemos a las cinco en el muro que hay frente a la escuela») y el grupo acepta o no. Es esa iniciativa la que suele decidir gran parte de las actividades del colectivo.

Cuando tomamos la iniciativa estamos actuando de forma inteligente. Porque ganamos tiempo, es fácil que el grupo diga que sí, y lo que el grupo hace se acerca entonces a nuestros deseos. «En mi grupo nadie me hace caso» o «nunca habláis de algo que me interese» son frases que provienen probablemente de personas que habitualmente no toman la iniciativa. Y la solución no es quejarse sino tomarla.

Participar en un grupo (proponer, hablar, decidir, opinar, etc.) es un conjunto de habilidades. Como jugar al ajedrez, hacer aviones de papel o pintar con acuarelas. Las habilidades se componen de una técnica (cómo se hacen) y de un entrenamiento (la práctica de la técnica). No podemos realizar una habilidad con destreza si no tenemos una de las dos cosas.

Casi todas las personas que participamos en grupos conocemos los temas que nos interesan y sabemos hablar de ellos, tenemos unos lugares preferidos y podemos explicar sus ventajas, nos gusta hacer ciertas cosas y sabemos contar en qué consisten. Sin embargo, muchas personas huyen de la propuesta, de la iniciativa porque temen que no se les haga caso y ser ignoradas, olvidando que sólo si lo hacemos aprenderemos a hacerlo mejor.

La forma más inteligente de participar en un grupo y poder disfrutar de sus ventajas y de sus benéficas influencias es la iniciativa. Por supuesto que es imposible que todos tomemos la iniciativa siempre. Pero el equilibrio en la toma de decisiones y otros elementos importantes a la hora de sentirnos integrados, puede ser muy beneficioso para nosotros y para el grupo.

6



Para terminar

Para terminar

L

a vida en grupo no se agota aquí ni mucho menos, quedan muchas cosas por averiguar, decir, mostrar, reivindicar, cambiar, negar, establecer, comprometer, investigar, descubrir, desarrollar, investigar...

Lo más evidente de este pequeño repaso a las andanzas de la vida en grupo es que el grupo es a la vez una necesidad, una satisfacción y un privilegio, y que es de ciegos darle espalda o hacer ver que no nos interesa. Cada persona que haya leído este dossier habrá sacado conclusiones, habrá argumentado con su grupo o habrá descubierto ideas nuevas. Y ¿ahora qué? Probablemente es el momento de que cada uno de nosotros nos tomemos en serio a nosotros mismos y empecemos a utilizar lo que ahora sabemos para enfrentarnos a la «tarea» de vivir en grupo con muchas más posibilidades de sacarle jugo a la vida y de ser felices. Es el momento de echarle inteligencia al grupo.

Es el momento de echarle inteligencia al grupo y utilizar lo que ahora sabemos para enfrentarnos a la «tarea» de vivir en grupo, con muchas más posibilidades de sacarle jugo a la vida y de ser felices.

