



Crecer bajo el miedo

Antonio Callén Mora

Mi afición por los temas relacionados con la Psicología me lleva a leer muchos libros vinculados con esta materia, algunos de los cuales catalogables como de autoayuda y otros que abordan el tema desde una perspectiva más analítica o formativa. Pues bien, siguiendo esta línea, recientemente ha caído en mis manos una publicación de la autora **Marta Martínez Novoa** titulada *Familias que duelen (sin querer)* (2026) que me ha hecho reflexionar sobre mi infancia como si estuviese siguiendo una sesión de psicoterapia. A menudo, se aconseja escribir sobre experiencias más o menos traumáticas o de un fuerte impacto emocional, habiéndosele atribuido propiedades terapéuticas o, al menos, con el fin de aliviar o corregir conflictos emocionales. En este caso, dadas mis circunstancias, que trataré de resumir en este artículo, se trataría más bien de un acto de ejercicio de memoria y reflexión que, basándose en las indicaciones de un terapeuta, me permita analizar, desde el punto de vista psicológico, cosas que me sucedieron y pudieron marcar no solo mi infancia sino también etapas posteriores de mi vida. Es decir, intentaré revisar algunos de los impactos que, en un análisis introspectivo, pudieron tener hechos de mi infancia que he guardado con relativa precisión en mi memoria y ver cómo pudieron influir en rasgos de mi carácter o en mi actitud

en distintas circunstancias de la vida. Obviamente, vistos desde el tamiz que me ha facilitado la tipificación realizada en el libro de un tipo en concreto de familia en el que encajaría mi experiencia.

Antes de nada, quisiera aclarar que, como espero expresar a lo largo del artículo, no puedo por menos de estar agradecido a mis progenitores, ya fallecidos, por todo lo que me dieron: la vida, una familia, la posibilidad de crecer en un entorno sano y mucho más. No es mi intención juzgarles ni descargar en ellos responsabilidades ni culpas de hechos que, en aquel tiempo y entorno, eran normales, por no decir correctos. Evidentemente, vistos desde el prisma actual, mi ejercicio va a tratar de poner en relieve algunos hechos y circunstancias que eran inadecuados; pero no se trata de realizar reproches ni de un ejercicio de ingratitud, sino más bien de mirar aquellos episodios con una perspectiva actual, haciendo un análisis retrospectivo, y sin más pretensión que tomar en consideración unos hechos objetivos que marcaron mi vida; ya que tuvieron una relevancia psicológica que me ha parecido oportuno poner sobre el tapete.

Algunos datos autobiográficos

Paso a describir sucintamente algunos datos autobiográficos para ponernos en situación. Soy el menor de cuatro hermanos, nacido a mediados de los años 1950, llevándome trece, nueve y cuatro años, respectivamente, con mis hermanos mayores. Mi padre era agricultor y

tenía cuarenta y dos años cuando yo nací. Conviene resaltar que él pasó por circunstancias muy duras en su vida, pues, tras realizar un largo período de servicio militar, se tuvo que incorporar a filas con motivo de nuestra Guerra Civil. En cuanto a mi madre, dos años más joven que él, se ocupaba de las labores domésticas, algo habitual en aquella época y, desde que yo tuve uso de razón, la recuerdo como enferma crónica aquejada de procesos de artritis reumatoide y artrosis, sometida a medicación constante; circunstancias que condicionaron su calidad de vida y el entorno familiar.

A estos antecedentes familiares, conviene añadir que mi hermano mayor nació en la posguerra y no tuvo ocasión de realizar estudios de grado medio ni superiores. Además, le tocó dedicarse a las labores agrícolas en un momento en que mi padre era todavía joven; pero en la que las condiciones de trabajo y de vida eran muy duras. Por el contrario, en mi caso, al nacer trece años más tarde, me encontré una situación mucho más favorable económica y socialmente, lo que me permitió optar a estudios universitarios, a pesar de que, por entonces, mi padre ya rondaba los sesenta años. Digamos pues que tuve el privilegio de poder estudiar y elegir una profesión acorde con mis aspiraciones vocacionales. El hecho de ser el benjamín, me dejó abierto un sendero que, sin duda, fue mucho más fácil que el transitado por mis hermanos, especialmente el primogénito.

Entrando en materia

Retomando el libro que me ha inspirado a escribir este artículo, cuyo título es muy explícito, conviene aclarar que en él se describen distintos tipos de familias llegándolas a clasificar como: *familias tormenta*, *familias refugio* y *familias falso refugio*. Todo ello en base a la descripción de determinadas dinámicas familiares basadas en aspectos relacionados con el grado de inmadurez o inestabilidad emocional existente, la presencia o ausencia de autonomía, así como la falta de jerarquías sanas y la existencia de conflictos enquistados, para el primer caso. Es decir, se exponen las características de tipo emocional y las dinámicas de unas cuantas variables psicológicas que definen los mencionados tipos de familias. Además, dedica un amplio capítulo a describir diez tipos de familias catalogadas como *falso refugio*, en las cuales, según la autora, “el dolor se disfraza de amor”. Obviamente, no es nuestro objetivo resumir el libro, sino describir circunstancias que tienen que ver con uno de esos tipos de familia en las que encaja perfectamente nuestro relato. En concreto, el *tipo 5* de esta clasificación de familias se describe bajo este título: *Infundir miedo no es educar: familias donde reina la cultura del miedo*. Soy consciente de que el lector puede sentirse abocado a una descripción de tintes dramáticos y quisiera tranquilizarle. Si bien hubo episodios inadecuados, no se trataba de circunstancias “alarmantes”, sino de

hechos normales para la época que hoy serían ciertamente reprobables desde el punto de vista de la Psicología y la educación.

En la descripción de las dinámicas típicas en estas familias, la autora cita la presencia de:

- **Violencia física normalizada**
- **Amenazas y humillaciones**
- **Disciplina incuestionable**
- **Manipulación de decisiones mediante el miedo**
- **El estado de ánimo de uno lo contamina todo**
- **Castigos por expresar sentimientos.**

Ciertamente, estos epígrafes plantean situaciones no exentas de dramatismo y, he de aclarar, que cuando eres protagonista de las mismas llegas a normalizarlas porque tu familia es convencional, incluso consideras que has tenido la suerte de nacer en el seno de una buena familia. Estamos hablando de la típica familia cristiana, de origen humilde que vive del trabajo del campo en un medio rural, merced al cultivo de algunas tierras propias y otras arrendadas. Ello propicia la obtención de una renta que permite vivir dignamente, si bien a menudo conlleva labores muy duras y jornadas agotadoras.

Desde el punto de vista económico y de condiciones de vida digamos que todo fue aceptable o normal, por no decir que se podría hablar de familia privilegiada. Sin embargo, la educación no tuvo una base emocional correcta, pues se basaba en la autoridad indiscutible del pa-

dre, típica de una sociedad machista, el cual se hacía respetar más por el miedo que por el diálogo y la tolerancia. Sin embargo, es evidente que ni sus condiciones de crianza fueron fáciles ni tuvo la posibilidad de ser educado en las condiciones que se dan hoy en día. En efecto, por aquel entonces, la dureza era sinónimo de supervivencia y la tolerancia se podía asimilar a debilidad de carácter. No seré yo quien le culpe. Para ilustrar a qué me refiero, voy a relatar algunos hechos que me marcaron y moldearon mi carácter. Cuando yo tenía unos cinco o seis años, vino un circo al pueblo. Mi tercer hermano, que tendría unos nueve o diez años, pidió dinero y permiso para asistir a una de las sesiones y le fue denegado. Dado que él siempre ha sido muy vivo, se las arregló para colarse. Cuando llegó a casa, mi padre enseguida supo que le había desobedecido. Pues bien, la emprendió a zapatillazos con él y recuerdo que yo estaba presente en el cuarto y lloré más que él, pues seguro que me dolieron más a mí los golpes que a mi hermano que sabía a lo que se exponía. Esto hoy puede ser considerado, y de hecho lo es, una conducta demasiado rígida y reprochable; pero, entonces, era normal. Si bien nunca he considerado que ese hecho me traumatizara a largo plazo, sin duda tuvo sus repercusiones. Recuerdo otra ocasión en que, a la edad de siete u ocho años, tenía como compañeros en la escuela de primaria varios chavales repetidores que nos sacaban un par de años al promedio

de la clase. Sin lugar a dudas, algunos de ellos practicaban lo que hoy se denomina *bullying*. Pues bien, en cierta ocasión, uno de aquellos “grandullones” (que a decir verdad no tenía muchas luces) me quitó la cartera. Yo fui detrás de él hasta su casa pidiéndosela para recuperarla y no hubo manera. Al llegar a casa, mi padre se percató y le conté lo sucedido, me trató de flojo o de cobarde y recuerdo que me persiguió alrededor de la mesa de la cocina (con unas dimensiones de 2 m x 1m, aprox.) recriminando mi comportamiento, hasta que me enganchó y me hizo ir a casa del chico solo y no volver a comer hasta que me devolviesen la cartera. No recuerdo que me pegase, al menos. Como se puede apreciar, el temor sustituía al respeto y las muestras de cariño, constituyendo un valor en alza en mi educación. Por circunstancias de la vida, pasé varios años de mi edad escolar (entre los 10 y los 18) en régimen de internado, algo que también influyó en mi carácter. Mi expediente académico era bastante bueno, pues siempre me apliqué a fondo en los estudios para escapar del yugo de trabajar en el campo. Mi propósito era no dar problemas. Sin embargo, recuerdo que, por unas circunstancias especiales que se produjeron en el internado a mis doce o trece años, me suspendieron por primera vez en lo que denominaban “Conducta”. Hecho que coincidió con la expulsión de varios compañeros. Yo me vi involucrado en ese problema, sin jugar un papel notorio; pero el tema

me salpicó. Pues bien, llamaron a mi padre, que tan apenas tenía tiempo de venir a visitarme, de modo que nos veíamos cuando en las vacaciones trimestrales yo regresaba a casa, y le pusieron en antecedentes. Mi padre reaccionó con ira y, sin llegar a agredirme físicamente, me amenazó que nadie le ponía la cara colorada por mí y que si volvía a suceder me las iba a tener que ver con él. No hizo falta más advertencias, lógicamente. De hecho, siempre fui muy dócil, obediente y disciplinado, consecuencia sin duda de mi educación y de ser valorado más por mis logros que por mi forma de ser. Para no extenderme más en detalles innecesarios, contaré otra anécdota que me quedó muy grabada. Cuando tenía yo unos dieciséis o diecisiete años, en plena adolescencia, un día me enfrenté con él y le dije que estaba harto y que me iba a marchar de casa. Él, con mucha parsimonia y con un cierto tono irónico me dijo: “¿Dónde vas a ir tú muerto de hambre? Desengáñate, no vas a llegar ni a la vuelta de la esquina”. Con esta sencilla frase me desarmó. De hecho, yo considero que en ese momento se me acabó la “rebeldía adolescente” si es que alguna vez llegué a tenerla.

Siguiendo el rastro del experto

No hace mucho, hablaba con mi hijo de las relaciones paterno-filiales y me recordaba que, a pesar de que siempre he reconocido que temía las reacciones de mi padre incluso cuando él estaba al final de su vida (ya nonagenario, *genio y figura...*), le

estoy muy agradecido por el ejemplo que me dio en muchos aspectos de la vida y porque me inculcó diversas virtudes que me han servido en la misma. Al fin y al cabo, mi trayectoria profesional y personal, sin ser espectaculares, han dado sentido a mi vida y me siento realizado. Sin embargo, no cabe duda que puede haber mucho conformismo en mí. En realidad, siempre me he considerado más gregario que líder y, a menudo, he sido bastante manipulable. Durante mi período estudiantil, no participé en manifestaciones y tenía estrictamente prohibido por mi padre involucrarme en actividades políticas. Si a esto unimos que unos paisanos de mi pueblo, de mi edad, con los que yo había mantenido ciertas reuniones, fueron investigados por la policía y encarcelados, mi actitud era comprensible. En efecto, después del suceso del internado tenía más miedo a mi padre que a la policía. *El miedo cuida la huerta.*

Con todos estos condicionantes, se entiende que al seguir en el libro el apartado *Así se siente crecer en una familia con cultura del miedo*, me identificase con varios de los párrafos que leía. En efecto, como dice la autora, uno normaliza estas dinámicas hasta el punto de no ser consciente de su impacto en nuestra vida y carácter. La inseguridad, pánico al conflicto, indecisión y sensación de bloqueo en determinadas circunstancias, etc. La sumisión, el hecho de aceptar las normas porque vienen de la “autoridad”, el miedo a equivocarse o desobedecer, la aceptación

de un cierto grado de violencia como normalizada (“una bofetada a tiempo puede evitar males mayores”), confundir el respeto con el temor, la búsqueda de valoración externa antes de tomar decisiones, el alejamiento de los jefes o autoridades para sentirse más seguro e incluso la falta de espíritu crítico es algo que me ha acompañado en diversos momentos de mi vida. Afortunadamente, la vida es larga y da oportunidades. De modo que, uno puede pasar por entornos diversos, saliendo de la esfera paterna. Lo cual puede propiciar el cambio y la adquisición de niveles más altos de educación e independencia que permiten, en cierta medida, corregir esos errores iniciales. Sin embargo, hay veces que el lastre, en algunos aspectos en concreto, se arrastra de por vida.

Curiosamente, para mí, uno de los aspectos más entrañables que guardo de mi padre, y que fue quizás la mejor lección de amor que aprendí, es que, cuando era octogenario cuidó de mi madre con mucho cariño y ternura. De modo que, fue sorprendente para mí ver cómo un hombre que había sido bastante duro se enterneció y sacó todo lo mejor que había en él cuidando a su esposa. Un verdadero ejemplo.

Antonio Callén Mora