

**En Joan sense por**  
**Un conte clàssic com a eina terapèutica**

En *Joan sense por* és un conte clàssic dels germans Grimm que havia llegit de petita i que vaig rellegir de nou, deu fer uns disset anys, per explicar-lo a les meves filles. Va ser en tornar-lo a llegir de gran, com a mare, que em va interessar com a terapeuta.

El conte explica la història d'un noi que se'n va de casa seva per descobrir què és la por. És una història peculiar, diferent de la major part dels altres contes clàssics, en què els protagonistes, tan masculins com femenins, lluiten contra enemics que posen a prova la seva valentia, el seu enginy, el seu amor o la seva paraula. En Joan, el noi protagonista, viu situacions de perill amb personatges terrorífics que l'amenacen d'una manera esfereïdora. Però ell ho afronta amb valentia, ensenyant-nos com utilitza la característica amb què ha nascut: sense la por. És més, ell vol saber què és la por. Saber què és la por? És ben curiós, perquè els humans ja naixem amb aquesta emoció... i ens acompanya tota la vida! Aquesta paradoxa (la història del conte *versus* la realitat) em va atreure. Però, a mesura que rellegia el conte, el que trobava més interessant era el comportament del protagonista davant de les situacions temibles. En aquest sentit, el conte va ensenyant com en Joan afronta totes aquelles situacions en què els infants (i els grans!) es moririen de por si s'hi haguessin d'enfrontar. I el millor de tot: el conte diu a l'infant que, encara que no sigui massa intel·ligent, si no té por, pot aconseguir coses molt valuoses a la vida. Són aquests els aspectes que em van fer aprofundir en el conte a fi i efecte de fer-lo servir com a eina terapèutica, però pels adults.

El conte d'*En Joan sense por*, també conegut com *El conte de qui se'n va anar a aprendre què era la por*, és una de les històries recopilades i transcrites pels germans Grimm fa uns dos-cents anys, a principis del segle XIX. Aquests filòlegs alemanys es van dedicar a recollir els relats orals tradicionals de les diferents regions d'Alemanya. Eren contes vinculats a la infantesa de moltes generacions, que havien estat transmesos oralment de pares a fills. Aquests contes també s'explicaven d'una manera més o menys similar a casa nostra. Joan Amades en va recopilar molts. En el seu llibre *Folklore de Catalunya* recull el conte objecte d'aquest article amb el títol d'*En Pere sense por*. Després de comparar la versió dels Grimm amb la d'Amades, vaig decidir de fer servir la versió alemanya, perquè la trobo més útil a nivell terapèutic.

Els contes per als infants són dreceres o claus mestres que permeten penetrar en el món complicat, difícil i sovint incompreensible dels adults. A través dels aspectes simbòlics i emocionals dels contes, els infants calmen les angoixes que el fet de viure i créixer els desperta. L'objectiu general dels contes és explicar als infants que cada conflicte, per difícil que sigui, té una solució. Un altre objectiu, tant o més important que el primer, és ensenyar-los quin és l'estat emocional convenient i quines són les armes apropiades per lluitar enfront dels reptes i sortir-se'n. Així, sovint solen aparèixer en un mateix conte altres personatges que tenen un parentiu o un lligam emocional amb el protagonista (són parents, amics) que volen resoldre el mateix conflicte, però amb una actitud equivocada, o unes eines errònies, i no se'n surten. El conte mostra molt bé a l'infant la diferència entre actuar correctament o incorrectament.

*En Joan sense por* és la història d'un noi que vol descobrir què és la por. La por és una reacció emocional d'alarma davant d'un perill o d'un atac real. Aquesta reacció emocional és necessària perquè s'activi una resposta fisiològica, motora i cognitiva global, d'alerta, per tal de fer front d'una manera eficaç al perill. Atacar, defensar-nos, fugir, són pautes innates de conducta que compartim amb la resta d'espècies animals, que s'activen amb la por. Per tant, la por és una emoció que ha servit a la nostra espècie per fer front, amb èxit, als perills reals de l'existència. En la consulta de psicologia clínica molts adults consulten perquè pateixen pors. Viuen com a reals unes pors que la imaginació magnifica. Les seves pors solen tenir dues característiques: la persona les pateix hores o dies abans d'haver d'afrontar la situació temuda i són desproporcionades respecte de la situació real que les origina. Aquest tipus de pors, les diagnosticuem com a fòbies. L'anticipació angoixant d'una situació, acompanyada d'una fantasia desproporcionada sobre el fet que es preveu perillós, fan estralls en la qualitat de vida d'una persona, perquè, com que està activat d'una manera permanent l'estat d'alerta, el consum d'energia física i psíquica és molt elevat. Aquestes pors fan referència a perills que la persona projecta a l'exterior d'ella, com per exemple tenir por de pujar amb ascensors, volar amb avions, assistir a reunions en llocs tancats..., o són perills que provenen de l'interior, com ara tenir por de patir un càncer, un atac de cor, posar-se vermell, etc.

La raó del seu patiment, tant si el viuen com una cosa interior o exterior a ells, prové d'un mateix lloc: del que imaginem. Si bé allò que els fa patir no són perills o atacs reals, la ment emocional distingeix poc entre el real i l'imaginari, i com que allò que pateixen ho senten com a real, el cos reacciona per fer front a un perill immediat.

Podríem dir que són pors futures, fantasies terrorífiques, que la persona viu com a reals i en temps present. Ja ho saben que els ascensors o els avions cauen poques vegades, o que cap metge (de tots els que han consultat) els ha diagnosticat el càncer. Però la realitat, l'aspecte racional de la realitat, els ajuda poc a treure's la por. Perquè la por s'amaga en el cervell més primitiu, més arcaic: el cervell emotiu. I és aquí on *En Joan sense por* actua, donant unes eines valuoses que la psicoteràpia anirà aprofundint.

El conte l'utilitzo per fer teràpia als adults que pateixen pors. Però també amb els que vénen amb fòbies i crisis d'angoixa. El conte l'explico després d'haver fet unes quantes sessions clíniques en què la persona ha après a relaxar-se, sap valorar l'ansietat interna i coneix les normes per fer front a les crisis d'angoixa. Quan la persona adulta l'escolta sol estar, igual que un infant, molt ben predisposada, relaxada: la ment racional descansa. El conte serveix per arribar a la part més simbòlica i emocional del pacient, reforçant alhora els elements més pràctics i racionals. L'explico utilitzant tots els recursos verbals i no verbals dels narradors de contes, amb la modulació i el ritme escaient a les situacions que viu el personatge. Els dic que potser el recorden de quan eren infants o –si són pares– de quan l'explicaven als seus fills: és un conte que explica la història d'un noi que se'n va de casa seva per descobrir què és la por:

*En Joan sense por* tracta d'un xicot, una mica babau, que s'adona que les altres persones són més intel·ligents que ell, però tenen por. Tenen por de la foscor, dels morts, dels lladres, dels monstres. Ell, en canvi, no en té. Per això arriba a la conclusió que “tenir por” deu ser una qualitat prou bona de tenir, prou bona d'aprendre (el conte ja ens avisa que és una mica curt de gambals), i s'acomiada del seu pare dient-li que se'n va de casa per saber què és la por. Els altres protagonistes de contes se'n van de casa per aconseguir menjar, treball, diners, xicota.... En Joan no; se'n va de casa per descobrir què és la por!, cosa que fa exclamar al seu pare: –Amb això no et guanyaràs pas les garrofes!

Tan bon punt marxa de casa seva, en Joan va repetint a tothom la mateixa lletania: –Si pogués saber què és la por...

Pel camí troba uns quants personatges que, a canvi de quedar-se amb els seus diners, li volen ensenyar què és la por. Una nit fan aparèixer un fantasma; una altra el fan estar al costat d'uns morts. No aconseguen el seu objectiu: en Joan reacciona d'una manera pràctica davant d'unes situacions en què molta gent tindria por. En Joan no els dona cap diner. I continua el camí, lamentant-se de no saber què és la por. Fins

que arriba a un hostal. Quan l'hostaler escolta el seu lament li explica que ell té la solució. Li parla d'un castell encantat ple de riqueses que són guardades per uns esperits malignes. El rei havia promès que l'home que trenqués l'encanteri se n'enduria la meitat d'aquella fortuna i es casaria amb la seva filla, la princesa. Però tots els homes que s'hi havien atrevit havien mort. I n'hi havia molts que ho havien intentat. L'hostaler pensa que podria aprendre què és la por si hi pogués passar les tres nits seguides i sortir-ne amb vida. En Joan no perd el temps i se'n va a veure el rei: –Repensa-t'ho, li diu, perquè tothom ha mort. Però la resposta d'en Joan és invariable: –Tant de bo conegui què és la por!

Se'n pot emportar tres objectes per a passar les tres nits al castell, li anuncia el rei. En Joan demana cerilles per encendre foc, un torn i una fusta amb el seu ganivet de tallar.

La primera nit al castell, en Joan encén la llar en una de les sales, i prop de mitjanit apareixen uns gats salvatges amb unes urpes molt llargues que el miren amb els ulls desafiants, i un gos negre, enorme, amb cadenes roents. Les bèsties miolen i lladren d'una forma horrible i es dediquen a escampar el foc per la sala. En Joan els fa un crit perquè se'n vagin, però com que no li fan cap cas comença a matar-los amb el ganivet, i n'hi ha que fugen. S'adona que hi ha un llit i decideix dormir-hi, però el llit comença a moure's veloçment per tot el castell fins que el tira per terra. A les dotze de la nit tot desapareix i en Joan s'adorm al costat del foc fins l'endemà. El rei es pensa que els esperits l'han mort perquè el troba estirat, quiet, al costat del foc. Però el noi està ben viu i li explica que ha passat la nit prou bé i que les dues altres seran per l'estil. I que encara no ha après a saber què és la por.

La segona nit, prop de mitjanit, sent una cridòria i uns xiscles terrorífics i per la xemeneia on crema el foc cauen trossos de cossos humans que s'uneixen formant homes esgarrifosos, i també cauen cames humanes i dues calaveres. Els homes es posen a jugar a les bitlles amb les cames; les calaveres fan de pilota. En Joan juga amb ells després d'haver arrodonit les calaveres amb el torn. A mitjanit tot desapareix i en Joan s'adorm tranquil vora del foc. I el rei, l'endemà, sent de la boca d'en Joan que aquella nit s'ha divertit molt i que encara no ha après què era la por.

A la tercera nit, abans de mitjanit, arriben a l'estança d'en Joan sis homenassos portant un taüt amb un mort. En Joan el revifa donant-li la seva escalfor però el nouvingut li diu que l'estrangularà, cosa que no agrada a en Joan, que el tanca de nou al taüt. Tot seguit apareix un homenàs, més alt i gros que els altres. Porta una barba llarga

i el seu aspecte és ferotge. Li diu que ara sí que sabrà què és la por perquè morirà. En Joan li contesta que, per morir, s'ha de comptar amb ell. L'homenàs li replica que el farà bocinets i en Joan li engalta que no presumeixi de fort i valent que ell potser encara ho és més. Després de fer-lo caminar per uns passadissos negres com la gola d'un llop, el gegant el porta fins el foc d'una forja i li mostra la seva força descomunal enfonsant l'enclusa amb una destral; en Joan repeteix el moviment, però amb un gest ràpid entortolliga la barba amb la destral, i el gegant queda presoner de la pròpia barba, clavada a terra. En Joan el colpeja fins que l'home li demana que pari, que li donarà les riqueses que hi ha al soterrani del castell. Són uns baguls plens d'or i l'home li demana que en faci tres parts: una per als pobres, l'altra per al rei i l'altra per a ell. A les dotze de la nit el fantasma desapareix i en Joan s'adorm. El rei arriba de matí al castell desencantat. Content com unes pasqües, li diu que es casarà amb la princesa. En Joan replica que li sembla bé, però que ell encara no ha conegut què era la por.

En Joan, tot i que estima tendrament la princesa i és molt feliç, no deixa de repetir la cantarella: –Tant de bo sabés què és la por!

La princesa, tant, tant el sent, que se'n cansa. Ajudada per la seva cambrera, decideix posar-hi remei. I una nit, mentre el jove rei dorm, van al riu a buscar uns peixos voladors que es diuen burrets. Destapen en Joan i li llencen per sobre l'aigua freda amb els burrets que voleien damunt seu. En Joan es desperta, cridant:

–Quina por, quina por, estimada! Ara ja sé què és la por!

Així acaba el conte: la princesa dóna un espant al seu marit. “Donar un espant” significa “produir una impressió sobtada de por”. El final, doncs, es ben arrodonit: l'objectiu del protagonista s'ha acomplert, ha acabat sabent què era la por.

Després d'explicar el conte, dic al pacient coses com: “adona't que els monstres –les pors– desapareixen del conte a mitjanit”, “fixa't que els que volien desencantar el castell abans d'en Joan havien mort de por”; “observa que en Joan afronta eficaçment els monstres –les pors– provant, fins i tot, de fer-s'hi amic”, “posa atenció als tres objectes que s'endú en Joan al castell: són tres habilitats que també tenim cadascú de nosaltres i que són eficaces per fer front a les pors”. I finalment els dic: “Pensa bé en això: si en Joan és un babau i fa el que fa i aconsegueix el que aconsegueix perquè no té por, imagina't què pot arribar a aconseguir una persona intel·ligent (sense por)!?”.

El conte que explico a la consulta és una versió resumida. Demano a l'adult que a casa seva el llegeixi sencer, subratlli del text allò que trobi interessant i respongui a unes quantes preguntes:

- 1 – Què et fa adonar que en Joan no té por?
- 2 – Quina manera té d'afrontar les situacions que viu fora del castell?
- 3 – I les tres nits que viu dins del castell, com les afronta? Quin estat d'ànim té? Quines eines utilitza per a fer-hi front?
- 4 – Quins aspectes et sorprenen del conte?
- 5 – Quines coses et fan gaudir?

En la següent consulta comentem les seves respostes. Hi dedico tota una consulta. Els faig explicar les habilitats que tenen, allò que gaudeixen, les aficions que practiquen, de la necessitat de potenciar-les perquè tenen un efecte benèfic per la ment, calmant-la, i són d'una gran ajuda per combatre les pors. També poso èmfasi en el fet que les situacions que en Joan afronta fora del castell són metàfores de les pors projectades cap a fora: ascensors, avions, precipicis, multituds... A dins del castell s'hi manifesten tant les fòbies internes com externes, amb la característica que, dins del castell, en Joan està sol, tancat, no pot sortir-ne. Els pacients que pateixen crisis d'angoixa tenen por d'embogir o de morir-se. Una de les coses que aprenen, quan les crisis es presenten, és que estan sols (malgrat que estiguin amb altra gent) i que han de ser els primers d'ajudar-se d'una manera ràpida i eficaç: és quan comproven que les crisis, de la mateixa manera que han vingut, se'n van. Les crisis d'angoixa són els monstres del castell: enfront d'una actuació eficaç, desapareixen. Però també passa el mateix amb les fòbies o amb les pors: els monstres desapareixen amb les conductes i l'actitud adequades, perquè la por deixa de fer por.

He constatat, en definitiva, que *En Joan sense por* és una eina valuosa per a la teràpia de les pors, perquè reforça l'estat emocional i les conductes més adequades per fer front als temors adults. El saber vèncer les pors ens fa imaginar un futur esperançador: poder aconseguir els nostres somnis.