



PROCESSOS PSICOLÓGICOS DO ESQUECIMENTO DE SONHOS

Bruna Guimarães Lopes

Resumo

Para a psicanálise freudiana, o sonho é uma manifestação do inconsciente. Conteúdos psíquicos latentes podem ser acessados pelo sujeito ao adormecer, e ao acordar esses conteúdos sofrem efeitos da operação do recalque, ou seja, alguns elementos poderão ser esquecidos. Isso ocorre porque o estado de turvação da consciência quando dormimos fornece um afrouxamento temporário da censura endopsíquica, possibilitando a associação e energização de conteúdos inconscientes, que são pressionados em direção à consciência objetivando a realização do desejo. O artigo tem como objetivo compreender o ato de esquecimento dos sonhos. A metodologia utilizada foi a revisão narrativa de uma pesquisa descritiva de cunho qualitativo da obra “A interpretação de sonhos” de Sigmund Freud (1900), pela editora Companhia das Letras. O resultado da pesquisa aponta o mecanismo de defesa repressão como processo psíquico responsável pela amnésia lacunar e por vezes, o esquecimento completo do que foi sonhado.

Palavras-chave: Psicanálise; Freud; Sonhos, Esquecimento; Psicologia.

Abstract

On Freud's psychoanalytic theory, dream is a manifestation of the unconscious. Latent psychic contents can be accessed by the subject when falling asleep, and when waking up, these contents suffer effects of the operation of the repression, some elements may be forgotten. This is because the clouded state of consciousness when we sleep provides a temporary loosening of endopsychic censorship, enabling the association and energization of unconscious contents, which are pressed toward consciousness aiming the fulfillment of desire. The article aims to understand the act of forgetting dreams. The methodology used was the narrative review of a descriptive research of qualitative nature of the work "The interpretation of dreams" by Sigmund Freud (1900), by the publisher Companhia das Letras. The result of the research points to defense mechanism repression as a psychic process responsible for lacunar amnesia and sometimes the complete forgetfulness of what was dreamed.

Keywords: Psychoanalysis; Freud; Dreams, Forgetfulness; Psychology.

INTRODUÇÃO

O início da obra “A interpretação dos Sonhos” (1900) conta com um extenso compilado de literatura científicas no esforço de conhecer o porquê, a função, a existência de lógica, coerência e até mesmo a relevância do sonhar para o psiquismo. Freud (1900) descreve que além de discordância entre os cientistas havia intenso ceticismo sobre o assunto, a influência psíquica não era considerada no processo de elaboração dos sonhos.

Na mesma obra, Freud (1900) mapeia como se dá a participação dos elementos psíquicos: o inconsciente, o pré-consciente e a consciência, no processo de sonhar. Articulando essas estruturas, argumentou que a principal função do sonho consiste em realizar o desejo inconsciente do sujeito. Nesse sentido, adverte que seria necessário compreender o processo psicológico do sonho, desde a formação até o seu esquecimento para enfim, quiçá compreender algo do sofrimento daquele sujeito que procura um analista.

A psicanálise freudiana aponta que o sonhar como operação psíquica possui uma dinâmica própria que vai desde o sujeito reunir conteúdos psíquicos remotos, atuais (em vigília) até o esquecimento. Assim, de forma sintetizada, se constitui a dinâmica do sonhar. O objetivo principal deste artigo é compreender como ocorre o esquecimento dos sonhos. Justifica-se, pois, para o analista, o relato de um sonho em consultório representa parte do singular modo de organização da constituição psíquica do paciente tal como a queixa de não se recordar dos sonhos também apresenta indícios de como a psiquê do sujeito está estruturada. Ignorar uma queixa de “ausência” de sonho pode ser um erro relevante tanto quanto desprezar o relato de um sonho, conforme adverte o texto freudiano.

MATERIAL E MÉTODO

A pesquisa foi desenvolvida no período de agosto de 2022 a agosto de 2023 no Programa Institucional de Iniciação Científica (PROINC) do curso de psicologia do Centro Universitário Autônomo do Brasil sob o tema: Interfaces da psicologia com a saúde. O método escolhido foi a revisão narrativa de uma pesquisa descritiva de cunho qualitativo pois visa explorar pontualmente o conhecimento do tema sob a interpretação de Sigmund Freud em 1900, conjuntamente a outras duas obras clássicas da psicanálise para elucidar termos restritos a abordagem da psicanálise aos leitores. O método difere-se de uma revisão de literatura dado que a seleção e descarte de conteúdo das obras pesquisadas se basearam na subjetividade crítica do autor para definir a relevância do material reunido a ser utilizado a fim de esclarecer em exclusivo a questão do esquecimento dos sonhos, desprezando a ordem em que os capítulos estão dispostos nas obras.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Reunião de conteúdos

Em análise das pesquisas disponíveis no século XIX, obras como as de Strumpell, Volkelt, Hildebrandt e Havelock Ellis, foram utilizadas por Freud como fonte de pesquisa dos sonhos. Pelo motivo do ceticismo quanto a importância de compreender o sonho e suas questões, o autor reúne as argumentações científicas e apresenta na obra uma extensa sessão nomeada de “A literatura científica sobre os problemas do sonho”, buscando embasar sua própria teoria em seguida. A primeira questão que busca desvendar são as fontes do sonho, dividindo-as na influência de 4 vertentes e nomeando-as: “A. Estímulos sensoriais externos (objetivo)”; “B: Excitação sensorial interna (subjetiva)”; “C. O estímulo somático interno (orgânico)” e “D. as fontes psíquicas de estimulação”. (FREUD, 1900, p.46).

Essas fontes são obtidas durante o período que batiza “estado de vigília”, que consiste no tempo entre um despertar até o próximo adormecer. “Todo material que compõe o conteúdo do sonho provém, de alguma forma, de experiências, ou seja, ele é reproduzido e lembrado no sonho.” (FREUD, 1900, p.33). Sons, imagens, cheiros, cativam os nossos sentidos enquanto se está acordado e podem, ao adormecer, compor a narrativa do inconsciente.

Na seção “O estímulo e fonte dos sonhos” da obra “A interpretação dos sonhos” (1900) Freud conclui que afirmar o acontecimento do sonho apenas por sua fonte A ou C, não é satisfatório. A pintura “Sonho Causado Pelo Voo de uma Abelha ao Redor de Uma Romã um Segundo Antes de Acordar” de Salvador Dali retrata, por exemplo, essa influência do zumbido da abelha como uma das fontes para construir as imagens oníricas. “Os elementos do sonho não são, de forma alguma, meras representações, mas experiências reais e verdadeiras da psique, como as que ocorrem no estado de vigília por mediação dos sentidos”

(STRUMPELL, 1877, p. 34 apud FREUD, 1900, p.77) Mesmo que inicialmente o sonho tenha sido decorrência de uma perturbação física, como uma dor de estômago ou de uma perturbação no ambiente, a participação da psiquê está presente na associação dos elementos formando as imagens oníricas.

O sonhar

Na seção “Teorias do sonho e função do sonho” Freud percebe que mesmo os autores que tentam explicar o sonho a partir de uma descrição estritamente fisiológica, ainda consta em suas teorias um elemento que ele intitula de “fantástico”. Nesse acredita que era preciso apostar em novas hipóteses, nem mesmo a psicologia descritiva havia resolvido esse ponto limite que todas as teorias compartilhavam entre si. Assim se constituiu a primeira tópica do aparelho psíquico freudiano: “(...) seremos obrigados a levantar uma série de novas hipóteses que dizem respeito , de modo tentativo a estrutura do aparelho psíquico e as forças que nele agem (...)” (FREUD, 1900, p. 560). Sua aposta era na influência do inconsciente sobre a atividade dos sonhos não só como uma interpretação de ausência/turvação de consciência, mas como uma província dotada de dinamismo próprio no qual fluem energias psíquicas capazes de impulsionar conteúdos até a consciência no período do sono. (FREUD, 1900)

O sonho é um uma oportunidade de vislumbrar as operações do inconsciente. A constituição do sonho, apesar de ser obtida por nossas experiências, não são facilmente reconhecidas na consciência. É necessário um período de afrouxamento da resistência psíquica para bombardear a consciência com as imagens oníricas. As imagens são representações dos conteúdos experimentados no estado de vigília previamente recalcados que sofrem deformação ao serem deslocados para o consciente durante o período de sono. Esses conteúdos são representações de cores, objetos, animais e outros

símbolos, dos quais dificilmente o sonhador é capaz de atribuir valor racional. (FREUD, 1900)

É importante destacar que as imagens oníricas presentes nos sonhos raramente sobrevivem por longo período em nossa consciência, isso porque ao acordar, faltam as influências naturais de constituição de memória das nossas vivências quando estamos acordados, como o cheiro, o toque e a audição.

“Desse modo, a criação onírica se desprende, por assim dizer, do solo da nossa vida psíquica e flutua no espaço psíquico como uma nuvem no céu, que rapidamente é dispersa pelo sopro revigorado.” (STRUMPELL, 1877, p.87, apud FREUD, 1900, p.71)

Conclui - se então, que a principal condição para que aconteça o processo de sonhar é a de que haja a redução da censura endopsíquica no período de sono, possibilitando a associação de conteúdos e reunião de estímulos objetivos, subjetivos e orgânicos disponíveis para a sua formação. (FREUD, 1900)

O despertar

Ao acordar, o sujeito pode se encontrar numa posição de influência sensorial provocada pelo sonho. Sensações de amargura, rancor, tristeza, alegria podem acompanhar o sujeito em seu estado de vigília durante a reminiscência desses restos oníricos. A duração desses sentimentos em alguns casos perdura mesmo quando a lembrança do sonho já não se faz mais presente de modo consciente:

“Nesse mesmo sentido age o fato de que, no momento do despertar, o mundo sensorial nos invade, apossando-se imediatamente da nossa atenção, de maneira que poucas imagens oníricas conseguem resistir a essa força. Elas recuam diante das impressões do novo dia, da mesma forma como o brilho das estrelas recua diante da luz do sol” (FREUD, 1900, p.71)

O tempo de conservação do sonho no psiquismo durante o período do despertar é um indicativo da função do esquecimento. Embora as novas impressões do dia naturalmente tendem a turvar as lembranças dos conteúdos sonhados, é importante ressaltar que Freud (1900) descobriu que durante um processo de

análise alguns desses fragmentos podem ser recuperados: “(...) a partir de um pedaço que restou podemos encontrar não o sonho – esse não importa muito, afinal -, mas todos os pensamentos oníricos. Isso requer um dispêndio considerável de atenção e autossuperação na análise” (FREUD, 1900, p.568). Portanto, aponta-se para a intencionalidade do esquecimento no período em que se desadormece.

O relembrar?

Essa não é uma operação psíquica fácil. Ao despertar, em vigor dos mecanismos de defesa, um rápido processo de desintegração ocorre nos conteúdos sonhados. Nesse sentido, procura-se preencher com a consciência os vazios que estão presentes no relembrar de um sonho. Outras vezes, o processo de corrosão da lembrança do sonho é quase que tão imediato ao acordar que, do ponto de vista do sonhador, não é possível afirmar que houve de fato um sonho naquela noite. (FREUD, 1900)

“Tomemos o caso mais extremo, em que a vida de vigília apaga o sonho como se ele não tivesse ocorrido. Se nisso consideramos o jogo das forças psíquicas, temos de dizer que não teria havido o sonho se a resistência tivesse operado à noite como de dia. Nossa conclusão é que ela, no período da noite, perdeu uma parte de seu poder; sabemos que não estava suspensa, pois demonstramos que participa da deformação na formação do sonho. Mas a possibilidade se impõe de que durante a noite ela estava diminuída, de que esse decréscimo da resistência permitiu a formação do sonho, e assim compreendemos que, ao ter sua plena força restituída com o despertar, ela imediatamente apaga o que teve de admitir enquanto estava fraca.” (FREUD, 1900, p.575)

Portanto na análise freudiana, aquele que afirma não sonhar, provavelmente está experienciando o “apagar da consciência” um fenômeno que pode ocorrer imediatamente ao ato de acordar, deixando não uma lacuna parcial, mas total do relembrar. Como aponta Freud (1900) alguns sujeitos se apegam fortemente a ideia de que é um ser impossibilitado de sonhar, o que em análise desconstrói-se, visto que posteriormente quando investigado o que comparece

é uma rígida defesa psíquica contra a possibilidade de entrar em contato com os conteúdos sonhados. (FREUD, 1900)

O perder

Recalque e repressão

Ao descrever a segunda tópica do aparelho psíquico, Freud (1920) introduz novas nomenclaturas e considerações para referenciá-los que são: o ID, o EGO, e o Superego. Importante considerar também que embora se passem 20 anos entre a primeira tópica do aparelho psíquico freudiano para a segunda não são considerações excludentes, mas complementares. Essas são diferenciações importantes para compreender o recalque e a repressão na formação do sonho e o processo de esquecimento. Pode-se dizer que o recalque é um mecanismo de defesa do ego em relação à um conteúdo psíquico marcante da vida do sujeito. São sensações e comportamentos dos quais o sujeito geralmente não sabe justificar. No recalque é desprendido grande *quantum* de força psíquica para manter o conteúdo original no inconsciente. Isso ocorre porque a essência original da experiência pode ser desorganizadora e fortemente dolorosa para o sujeito (LAPLANCHE E PONTALIS, 1970).

A repressão, também depreende força psíquica para afastar da consciência a lembrança dolorosa, mas existe uma diferenciação na área psíquica em que o conteúdo se instala. Esse conteúdo desloca-se para a estrutura do pré-consciente, no qual posteriormente, o sujeito poderá resgatar a lembrança quando ocorrer alguma situação cotidiana que o remeta a esse conteúdo, fazendo o movimento de retorná-lo à consciência. Geralmente, o deslocar do conteúdo para o pré-consciente ou inconsciente está ligado as motivações morais introjetadas, portanto, observa-se também nessa operação a influência do superego. (LAPLANCHE E PONTALIS, 1970).

O mecanismo de repressão é apontado como a principal função ligada ao esquecimento dos sonhos. No primeiro capítulo de “Psicopatologia da vida

cotidiana” (1901) Freud cita uma intencionalidade inconsciente no processo de esquecimento e estende essa explicação para os casos de esquecimento total ou parcial do sonho. Um dos fatos que corroboram para o entendimento dessa ação de censura psíquica é que se trata de algo que o sujeito não dá conta de lembrar no momento. No entanto, em um processo de análise visa viabilizar o retorno dessa lembrança pela palavra. Freud (1901) relata no trecho a seguir uma experiência desses processos na análise de um de seus pacientes:

“Um paciente conta que sonhou, mas se esqueceu totalmente do sonho; nesse caso, é como se não tivesse havido o sonho. Continuamos nosso trabalho, eu deparo com uma resistência, explico algo ao paciente, tento ajudá-lo com encorajamento e insistência, para que ele se reconcilie com algum pensamento desagradável, e, assim que isso ocorre, ele exclama: “agora me lembro também do meu sonho!”. A mesma resistência que nesse dia dificultou o trabalho causou também o esquecimento do sonho. Com a superação dessa resistência, facilitei a recordação do sonho.” (FREUD, 1900, p.569)

Assim, na psicanálise freudiana é comum que durante o percurso de análise fragmentos até então supostamente esquecidos retornem ao campo da consciência do sujeito. Freud aponta que existe uma motivação para que tenha se criado uma lacuna em determinada parte da lembrança: “Essa parte arrancada do esquecimento é sempre a mais importante; ela se acha no caminho mais curto para a solução do sonho e, por isso, estava mais exposta à resistência” (FREUD, 1900, p. 568)

O autor apresenta outro relato, sobre a autoanálise de um de seus próprios sonhos que reafirma a repressão como uma operação psíquica que produz o esquecimento. Após registrar em papel suas impressões sobre um determinado sonho, voltou-se ao exercício de interpretar essas notas anos depois. Percebeu uma maior facilidade em interpretá-las do que quando ainda podiam ser considerados sonhos recentes, chegando à conclusão de que essa lacuna temporal entre o registro das notas e a nova tentativa de obter uma análise das impressões é que o próprio sonhador, nesse caso ele mesmo, superou algumas resistências que o impediram de compreender o vivido anteriormente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sigmund Freud em “A interpretação dos sonhos” (1900) nos mostra que para compreender o esquecimento dos sonhos foi primeiro necessário reconhecê-lo como “algo pleno de sentido que se pode inscrever na trama do funcionamento psíquico” (*ibid*, p. 559). Seu sentido é, pulsionalmente, realizar àquilo que se desejou em estado de vigília e não pode ser executado. É na trama do funcionamento psíquico que se torna possível encontrar a resolução para o enigma do esquecimento: o mecanismo de repressão.

E, além de uma tentativa de resolução para compreender o esquecimento, a repressão também pode ser compreendida como uma espécie de bandagem do aparelho psíquico, uma vez que tem a intenção de proteger o psiquismo de lembranças dolorosas. Nesse sentido, na tentativa de dosar o dispêndio de energia desprazerosa circulando no psiquismo a repressão visa dificultar o acesso do sujeito à essa lembrança. Embora, esse movimento de acesso ao conteúdo psíquico não é passível de controle pelo sujeito. Então, à serviço do recalque está a censura e à repressão o esquecimento.

Cabe também ao analista se atentar na relação de significantes, visto que “sonhar” é também expressão utilizada para se referir a algo que se almeja alcançar no futuro. O sujeito que se denomina incapaz de sonhar a noite pode estar se esquivando não somente das lembranças dolorosas, mas da própria possibilidade de perceber ou aceitar a si como um ser desejante. Compreender o esquecimento do sonho é de suma importância para os aspirantes a analista e para os que já se autorizam nessa função, visto que se trata de conhecer mais um aspecto de organização do psiquismo viabilizando também a oportunidade do analista (re)conhecer o inconsciente e a sua potência sob o sujeito.

REFERÊNCIAS

FREUD, Sigmund. Obras completas, volume 4: A interpretação dos sonhos. São Paulo: Companhia das letras, 2019.

FREUD, Sigmund, Obras completas, volume 5 : Psicopatologia da vida cotidiana. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J. B. Vocabulário de psicanálise. 2.ed. Santos: Martins Fontes, 1970.