

Freud: porque nos esquecemos do sonho ao despertar?



“Sabemos que de manhã o sonho se dissipa. É, no entanto, possível recordá-lo. De facto, só conhecemos o sonho pelo que dele recordamos após o despertar; mas temos, muito frequentemente, a convicção de que essas recordações são incompletas, que a noite foi bem mais rica.

Podemos observar como as recordações de um sonho, ainda muito vivas de manhã, se vão desvanecendo ao longo do dia. Muitas vezes, sabemos que sonhámos, mas não o que sonhámos, e admitimos tão facilmente que um sonho possa ser esquecido que não vemos nada de estranho no facto de nada recordarmos do conteúdo ou da realidade de um sonho.

Em contrapartida, acontece que alguns sonhos persistem excepcionalmente na nossa memória. Analisei sonhos dos meus doentes que datavam de há mais de 25 anos, e lembro-me de um dos meus sonhos de há mais de 37 anos que nada perdeu da sua frescura original. Tudo isto é estranho e, de início, difícil de compreender.

Strümpell foi quem mais longamente se ocupou do esquecimento dos sonhos. Este esquecimento é sem dúvida um fenómeno complexo, pois Strümpell não o relaciona com uma única causa, mas com uma série delas.

Antes de mais, os fatores que provocam o esquecimento durante a vigília atuam de forma idêntica em relação ao sonho. Esquecemos imediatamente um grande número de sensações e de percepções porque eram demasiado ténues, porque a excitação mental que lhes estava ligada era demasiado reduzida.

É também este o caso de muitas imagens de sonho; são esquecidas porque eram demasiado fracas, e recordamos em contrapartida imagens mais

fortes próximas delas. Mas a intensidade por si só não pode decidir da conservação das imagens de sonho.

Strümpell, bem como outros autores (Calkins), reconhece que muitas vezes se esquecem imagens de sonho que se sabe terem sido muito vivas, enquanto se conservam na memória imagens muito mais ténues, sombras de imagens. Assinala que, durante a vigília, esquecemos facilmente o que ocorreu uma única vez e retemos bastante melhor o que percebemos repetidamente; ora a maior parte das imagens de sonho não aparecem mais de uma vez^[1], e esta particularidade contribui sem dúvida para o seu esquecimento.

Mas há uma terceira causa para esse esquecimento, bem mais importante. Para que possamos recordar sensações, representações, pensamentos, é preciso que não estejam isolados, mas que tenham entre si ligações e associações adequadas. Se desordenarmos as palavras de um verso, será muito difícil fixá-las. «Arrumadas e em sucessão correta, as palavras ajudam-se umas às outras, a totalidade é compreensível e fica facilmente na memória por longo tempo. É tão difícil e raro reter palavras desprovidas de sentido como palavras confusas e desordenadas.»

Ora, na maior parte dos casos, o sonho carece de ordem e de clareza. A maneira como os sonhos se compõem impede a sua retenção, e esquecemo-los porque, na sua maioria, se desorganizam imediatamente. Contudo, Radestock, afirma ter observado que os sonhos mais estranhos eram precisamente os que melhor eram retidos, o que está em pleno desacordo com o que foi dito anteriormente.

Strümpell pensa que se podem encontrar fatores de esquecimento ainda mais ativos nas relações entre o sonho e a vigília. Se a consciência desperta esquece o sonho, é justamente porque este (quase) nunca contém recordações bem ordenadas da vida desperta, tomando somente fragmentos que retira do seu quadro psíquico habitual. Deste modo, o sonho não pode encaixar-se no conjunto das séries psíquicas que preenchem o espírito. Não há ponto de referência para a recordação. «É nestas condições que as formações do sonho se elevam do solo da nossa vida mental e flutuam como uma nuvem que é rapidamente dissipada por uma aragem mais vigorosa».

Um outro fator atua no mesmo sentido. A partir do momento em que se acorda, o mundo das sensações monopoliza toda a atenção, e são poucas as imagens do sonho que podem manter-se. Desvanecem-se perante as impressões do novo dia, como o brilho dos astros perante a luz do Sol.

Por último, não esqueçamos que a maioria das pessoas não presta qualquer atenção aos seus sonhos. Quando um investigador se interessa pelos sonhos durante algum tempo, sonha mais vezes, o que significa sem dúvida que se recorda com maior facilidade e frequência dos seus sonhos.

Bonatelli (citado por Benini), acrescenta duas outras causas de esquecimento (parecem, na realidade, estar incluídas nas precedentes): 1.º, a passa-

gem do sono à vigília produz uma alteração cenestésica que dificulta a recordação mútua de cada um desses estados; 2.º, a diferente ordenação do material representativo no sonho torna-o por assim dizer intraduzível à consciência desperta.

Como o próprio Strümpell refere, é espantoso que, com todos estes motivos de esquecimento, tantos sonhos permaneçam na nossa memória.

As tentativas contínuas dos diversos autores no sentido de encontrar as leis da memória dos sonhos equivalem à confissão de que também nesta matéria há algo de enigmático e inexplicável.

Foram recentemente assinaladas, com razão, algumas particularidades da recordação do sonho; por exemplo, um sonho que pensamos ter esquecido ao despertar, pode ser recordado durante o dia por uma percepção que evoque casualmente o conteúdo esquecido (Radestock, Tissié). Mas a recordação completa de um sonho é uma questão problemática: as nossas recordações, que desperdiçam uma tão grande parte do conteúdo do sonho, não falsearão o que dele conservam?

Strümpell coloca algumas dúvidas sobre o rigor da reprodução do sonho: «Acontece que, involuntariamente, a consciência da vigília acrescenta bastante à recordação do sonho: imagina-se ter sonhado toda uma série de coisas que o verdadeiro sonho não continha».

Jessen é ainda mais perentório: «Quando se examina e se interpreta sonhos coerentes e ordenados, é preciso ter em conta um aspeto a que até aqui se tem prestado pouca atenção: a sua veracidade não é completa, porque quando recordamos um sonho preenchemos lacunas ou completamos algumas das imagens sem nos apercebermos e sem o desejar. Um sonho coerente raramente o é, e talvez nunca o seja, tanto como na nossa recordação. É quase impossível, mesmo para o mais sincero dos homens, relatar um sonho impressionante sem lhe juntar qualquer complemento ou adorno: a tendência do espírito humano para ver totalidades coerentes é tão intensa que, quando recorda um sonho um pouco incoerente, suprime involuntariamente as respectivas lacunas».

V. Egger (1895), observa analogamente, embora de forma independente: *«...L'observation des rêves a ses difficultés spéciales et le seul moyen d'éviter toute erreur en pareille matière est de confier au papier sans la moindre retard ce que l'on vient d'éprouver et de remarquer; sinon, l'oubli vient vite ou total ou partiel; l'oubli total est sans gravité; mais l'oubli partiel est perfide; car si l'on se met ensuite à raconter ce qu'on n'a pas oublié, on est exposé à compléter par l'imagination les fragments incohérentes et disjoints fournis par la mémoire...; on devient artiste à insu, et le récit périodiquement répété s'impose à la créance de son auteur, qui, de bonne foi, le présente comme un fait authentique, dûment établi selon les bonnes méthodes...»*

Spitta pensa de maneira idêntica. Parece admitir que, quando procuramos recordar um sonho, ordenamos, primeiro, os elementos frouxamente

associados. «Fazemos de uma justaposição uma sequência e um encadeamento: acrescentamos ao sonho a ligação lógica que lhe falta». Que valor poderá então conservar a nossa recordação, se no caso do sonho não dispomos de qualquer controlo objetivo sobre a fidelidade da memória e unicamente podemos conhecer o sonho através dessa recordação, subjetiva?”

Freud, *A Interpretação dos Sonhos*, Lisboa, Ed. Pensamento, 1988, pp. 59-63.

^[1] Observam-se com frequência, todavia, sonhos que se repetiam periodicamente (cf. Chabaneix)