

**¿Si los sueños son realizaciones de deseos, por qué parecen ser más frecuentes  
los sueños de angustia?**

Por:

MANUELA GALLEGO RESTREPO

Asesora:

MARÍA MERCEDES BOTERO C.

COLEGIO MARYMOUNT

PROYECTO DE GRADO

MEDELLIN

2014

## Contenido

<b>Resumen .....</b>	<b>3</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>4</b>
<b>Pregunta:.....</b>	<b>5</b>
<b>Objetivo General.....</b>	<b>5</b>
<b>Objetivos Específicos.....</b>	<b>5</b>
<b>1.El psicoanálisis.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Historia .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Definición .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 “ELLO”, “YO” Y “SÚPER YO” .....</b>	<b>8</b>
1.3.1 “ELLO” .....	8
1.3.2 “YO” .....	9
1.3.3 “SÚPER YO” .....	9
<b>2. Los sueños.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 La interpretación de los sueños.....</b>	<b>10</b>
2.1.1 “La inyección de Irma” .....	11
2.1.2 Interpretación.....	12
<b>2.2 El olvido de los sueños .....</b>	<b>13</b>
<b>2.3 La regresión.....</b>	<b>13</b>
<b>2.4 La represión.....</b>	<b>14</b>
<b>2.5 Los restos diurnos .....</b>	<b>15</b>
<b>3. Las pesadillas .....</b>	<b>16</b>
<b>3.1 Las pesadillas y el estrés postraumático .....</b>	<b>17</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>19</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>20</b>

## **Resumen**

El presente trabajo se ha desarrollado con el fin de analizar e identificar los sueños como manifestaciones del inconsciente para responder a la pregunta: ¿Si los sueños son realizaciones de deseos, por qué parecen ser más frecuentes los sueños de angustia? Para esto, se identifican las diferencias entre consciente e inconsciente y se analizan los sueños y sus diferentes elementos.

A comienzos del siglo XX el psicoanalista Sigmund Freud empieza a estudiar los sueños y les da un significado diferente a lo que se cree que son hasta el momento; según él, los sueños son procesos psíquicos plenos de sentido y manifiestan elementos reprimidos en el inconsciente. Para responder la pregunta, es necesario remitirse a la teoría Freudiana sobre los sueños y explicar conceptos como represión, regresión, ello, yo y súper yo. Finalmente, se abordará el tema de los sueños de angustia y se analizará el motivo por el cual se recuerdan los sueños.

## **Introducción**

Al hablar de los sueños se habla de un tema que ha interesado e intrigado al hombre desde hace siglos y con el fin de darles una explicación han surgido diversas teorías sobre su significado, sus causas y todo lo que se relaciona a éstos. El siguiente trabajo tiene como fin analizar las pesadillas desde la teoría Freudiana sobre los sueños como realización de deseo. En éste se encuentra una recopilación de información tras haber investigado a fondo sobre el inconsciente, los sueños, las pesadillas y como éstos se relacionan entre sí.

**Pregunta:**

¿Si los sueños son realizaciones de deseos, por qué parecen ser más frecuentes los sueños de angustia?

**Objetivo General**

- Identificar y analizar los sueños como una manifestación del inconsciente

**Objetivos Específicos**

- Analizar en qué consisten los sueños.
- Comprender las diferencias entre consciente e inconsciente.
- Analizar el motivo por el cual se recuerdan los sueños.
- Analizar en qué consisten los sueños de angustia.

## 1.El psicoanálisis

### 1.1 Historia

Sigmund Freud fue un neurólogo austriaco de familia judía; es considerado una de las figuras más intelectuales del siglo XX el padre del psicoanálisis.

Todo comenzó en 1886. Freud era docente de neuropatología en la Facultad de Medicina de Viena y obtuvo una beca para un viaje de estudios en Paris donde estuvo por cuatro meses y medio trabajando en la Salpêtière, con el más prestigioso neurólogo francés de la época, Jean Martín Charcot. Allí, Freud tuvo la oportunidad de observar las manifestaciones de la histeria, los efectos de la hipnosis y la sugestión en el tratamiento de la misma.

Más adelante, en el mismo año, regresó a Viena y abrió un consultorio privado de neuropatología donde usaba la electroterapia y la hipnosis para tratar enfermedades nerviosas. En ese entonces, y luego de haber comprobado la funcionalidad de la hipnosis mientras estuvo en París, Freud recurrió al médico vienés y viejo amigo Josef Breuer para que le hablara de nuevo sobre un caso de histeria que había tratado, en el que los síntomas de la paciente, tales como parálisis intermitente de las extremidades y trastornos de habla y de la vista, desaparecían cuando ésta encontraba por sí misma el origen o la explicación estando en un estado hipnótico. Luego, Freud y Breuer empezaron a construir conjuntamente una obra sobre la histeria; es allí donde Freud desarrolla sus primeras ideas sobre el psicoanálisis.

Breuer decidió participar en el desarrollo de la obra solo hasta cierto punto; y Freud fue creando los elementos esenciales de los conceptos psicoanalíticos “inconsciente”, “represión” y “transferencia”

## **1.2 Definición**

Para definir el psicoanálisis es necesario remitirnos a palabras del mismo Freud quien dice que es una disciplina científica, autónoma e inédita, un método para explorar los procesos mentales inconscientes, una técnica para tratar las enfermedades psíquicas y un cuerpo de teorías derivadas de la aplicación de las dos anteriormente mencionadas.

El amplio progreso de la investigación, y la acumulación de conocimientos psicoanalíticos, ha llevado a la posibilidad de aplicar esos conocimientos a diversas categorías de trastornos mentales y también a las patologías psicosomáticas, a la comprensión de ciertos aspectos de patologías sociales; y en general, a diversos tópicos de la cultura: el arte, el cine, la literatura, entre otros.

Según la Asociación Psicoanalítica Argentina, el psicoanálisis es la disciplina científica que estudia, investiga y describe el alma humana: cómo se forma, cómo se desarrolla, cómo está estructurada, cómo funciona, cómo se enferma y cómo se cura.

### 1.3 “ELLO”, “YO” Y “SÚPER YO”

Según la teoría de Sigmund Freud, los siguientes tres elementos de la mente humana son los que componen nuestra personalidad, una personalidad sana se constituye del balance de los tres.

Figura 1



#### 1.3.1 “ELLO”

Es el único de los tres componentes que está presente en la vida del ser humano desde que nace y consta de los componentes biológicos de la personalidad, es decir, es fuente plena de los instintos primarios, como por ejemplo, los instintos sexuales y agresivos. El ello responde a estos instintos debido a que trabaja inconscientemente.



Se guía por el principio del placer que tiene como objetivo lograr la satisfacción de los deseos y necesidades y evitar la ansiedad o tensión. Para el ello, las consecuencias no tienen significado, pues no se ve afectado por la realidad o la lógica.

### **1.3.2 “YO”**

El “YO” es el componente impulsado por el principio de realidad, es responsable de la relación con la realidad y se encarga de satisfacer los impulsos del ello de una manera aceptable. El YO también buscar satisfacer deseos pero, a diferencia del ELLO, éste mide las consecuencias de una acción y luego decide si continuar o abandonar estos impulsos, es decir, es el mediador entre los impulsos y la norma ó entre el ELLO y el SÚPER YO.

### **1.3.3 “SÚPER YO”**

El tercer componente es el “SÚPER YO” y es el que reprime, a través de las normas morales y los valores de la sociedad, los instintos e impulsos del ELLO.

La conciencia moral hace parte del SUPER YO y es la encargada de conducir el sentimiento de culpa ante comportamientos prohibidos; por ejemplo, si el YO trata de satisfacer algún impulso agresor del ELLO, el SUPER YO hace que la persona se sienta culpable.

Según Freud, este componente se desarrolla alrededor de los 4 o 5 años, durante la etapa fálica del desarrollo psicosexual.

## 2. Los sueños

Desde la antigüedad, los sueños son un tema que genera gran curiosidad en el hombre y estos han sido interpretados de muchas maneras. Los egipcios por ejemplo, dibujaban sus sueños en los jeroglíficos y aquellas personas que tuvieran sueños particulares eran consideradas benditas y se les trataba de forma especial. En la antigua Roma y Grecia, le daban gran importancia a los sueños puesto que pensaban que éstos eran un mensaje que los Dioses les habían enviado y por esto los que interpretaban sueños debían siempre acompañar a los líderes militares quienes, en muchas ocasiones, se guiaban de sus sueños para tomar decisiones.

A comienzos del siglo XX, los sueños empiezan a estudiarse desde un punto de vista diferente y esto llega con la teoría Freudiana sobre la interpretación de los sueños. El psicoanalista Sigmund Freud plantea que los sueños sí tienen significado y se pueden interpretar, más no revelan mensajes divinos sino contenidos inconscientes de la persona y afirma: “ cada uno de ellos (los sueños) es un producto psíquico pleno de sentido, al que puede asignarse un lugar perfectamente determinado en la actividad anímica de la vida despierta.” (Freud, La interpretación de los sueños, 1966, p. 64)

Entonces los sueños revelan todas las emociones y los deseos reprimidos de la persona, ya que al estar dormido, la censura que ejerce el súper yo es baja y es el inconsciente quien opera principalmente.

### 2.1 La interpretación de los sueños

En muchas ocasiones los sueños parecen carecer de sentido alguno y esto se debe, según Freud, a que la censura los distorsiona para disfrazar los deseos del inconsciente y así hacerlos irreconocibles o inexplicables para el consciente.

Sin embargo, Freud plantea que cada sueño tiene un sentido y que al interpretarlos profunda y correctamente éstos revelaran estructuras inconscientes de cada sujeto. Para interpretar un sueño, éste se debe descomponer por partes y analizar cada una de ellas, para luego llegar a una interpretación global.

Un claro ejemplo de lo dicho anteriormente, es el análisis del sueño “La inyección de Irma” realizado por el mismo Freud. Irma es una paciente del psicoanalista y el tratamiento que se le realizaba funcionó parcialmente ya que su angustia histérica desapareció, mas los síntomas somáticos no desaparecieron del todo . Un día Freud es visitado por su colega Otto, quien había visto a Irma, y cuando Freud le preguntó cómo la vio, éste le responde: “Está mejor, pero no del todo”. Al psicoanalista no le gustan las palabras de su amigo y las toma como un reproche, como si le estuviera insinuando haberle prometido demasiado a la paciente. Luego de esto, Freud redacta el historial clínico de Irma para enviárselo al doctor M. Buscando justificarse sobre el tratamiento.

Esa misma noche el psicoanalista tuvo el siguiente sueño y al despertar inmediatamente lo analizó.

### **2.1.1 “La inyección de Irma”**

“En un amplio hall. Muchos invitados, a los que recibimos. Entre ellos, Irma, a la que me acerco en seguida para contestar, sin pérdida de momento, a su carta y reprocharle no haber aceptado aún la «solución». Le digo: «Si todavía tienes dolores es exclusivamente por tu culpa.» Ella me responde: «¡Si supieras qué dolores siento ahora en la garganta, el vientre y el estómago!... ¡Siento una opresión!...» Asustado, la contemplo atentamente. Está pálida y abotagada. Pienso que quizá me haya pasado inadvertido algo orgánico. La conduzco junto a una

ventana y me dispongo a reconocerle la garganta. Al principio se resiste un poco, como acostumbran hacerlo en estos casos las mujeres que llevan dentadura postiza. Pienso que no la necesita. Por fin, abre bien la boca, y veo a la derecha una gran mancha blanca, y en otras partes, singulares escaras grisáceas, cuya forma recuerda al de los cornetes de la nariz. Apresuradamente llamo al doctor M., que repite y confirma el reconocimiento... El doctor M. presenta un aspecto muy diferente al acostumbrado: está pálido, cojea y se ha afeitado la barba... Mi amigo Otto se halla ahora a su lado, y mi amigo Leopoldo percute a Irma por encima de la blusa y dice: «Tiene una zona de macidez abajo, a la izquierda, y una parte de la piel, infiltrada, en el hombro izquierdo» (cosa que yo siento como él, a pesar del vestido). M. dice: «No cabe duda, es una infección. Pero no hay cuidado; sobrevendrá una disentería y se eliminará el veneno...» Sabemos también inmediatamente de qué procede la infección. Nuestro amigo Otto ha puesto recientemente a Irma, una vez que se sintió mal, una inyección con un preparado a base de propil, propilena..., ácido propiónico.... trimetilamina (cuya fórmula veo impresa en gruesos caracteres). No se ponen inyecciones de este género tan ligeramente... Probablemente estaría además sucia la jeringuilla.» (Freud, La interpretación de los sueños, 1966, pp. 162-184)

### **2.1.2 Interpretación**

Es evidente que el sueño se relaciona con ciertos eventos vividos en el día anterior, pero hay muchas partes de éste a las cuales Freud no les encuentra sentido; entonces, descompone el sueño por partes, las analiza y finalmente llega a las siguientes conclusiones. La primera es que el sueño, lo que quiere hacer, es liberarlo de sentirse responsable por la condición en la que se encuentra su paciente, ya que los dolores que Irma siente en el sueño son de causa orgánica y los que Freud debía curar eran los dolores histéricos.

Al analizar los dolores de Irma en el sueño, a Freud le parecía extraño que ninguno se presentaba en la vida real, pero luego se da cuenta que su hija mayor había padecido de estos síntomas hacia dos años por una enfermedad, la cual fue muy angustiosa para toda la familia. Además, las escaras en las conchas nasales le hacen pensar al psicoanalista en su propia salud, ya que en esa época solía tomar cocaína para aliviar su rinitis.

Por último, concluye que en el sueño es Otto quien pone la inyección que le causa la infección a Irma, debido a la rabia que Freud había sentido por su comentario; era entonces una forma de reprochar a Otto.

## **2.2 El olvido de los sueños**

“En verdad no conocemos al sueño que pretendemos interpretar; más correctamente: no tenemos certidumbre alguna de conocerlo tal como en realidad fue.” (Freud, La interpretación de los sueños, 1900)

La fidelidad de la memoria no es de gran ayuda al intentar recordar los sueños, es decir, se sueña mucho más de lo que se recuerda y al despertar del sueño solo quedan algunos fragmentos en nuestra memoria de lo que en verdad éste fue. Además, mientras se intenta reproducir los sueños el sujeto tiende a deformarlos o disfrazarlos.

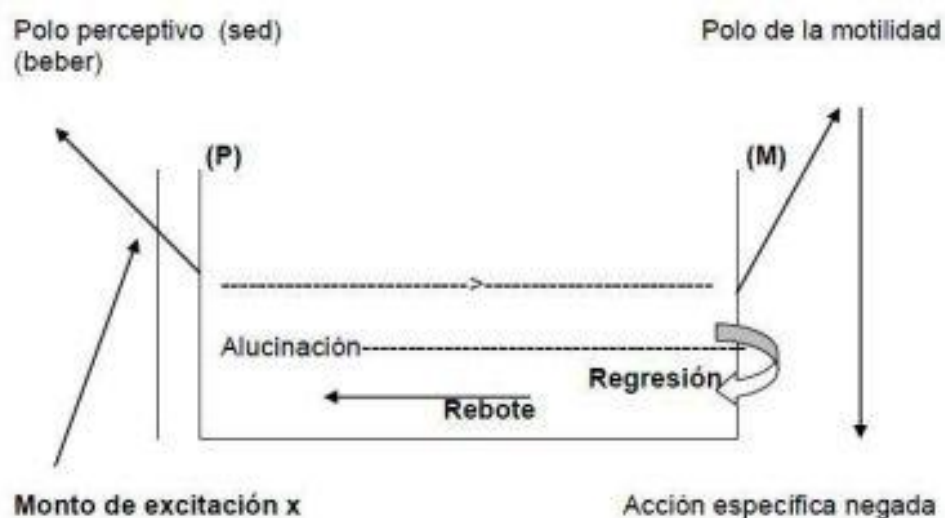
Los sueños son reprimidos y no se les permite pasar del inconsciente al consciente ya que se consideran inoportunos, indebidos y no los acepta, es por esto que al estar en estado de vigilia se olvida gran parte de lo soñado. Sin embargo, en algunas ocasiones ciertos elementos del sueño escapan del inconsciente al preconscious permitiéndole al sujeto acceder a ellos.

## **2.3 La regresión**

Según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española se entiende por regresión la acción de retroceder o volver hacia atrás.

En diferentes procesos cognitivos hay una evolución ya que pasan de la percepción, por un estímulo, a una acción motora específica. Mientras se sueña el sistema motor no puede satisfacer al perceptivo ya que se encuentra inhibido entonces se da la regresión: la energía se devuelve al sistema perceptivo causando imágenes alucinatorias.

Figura 2



Croquis sacado de libro los "Prolegómenos del Psicoanálisis" Brito-López & Toledo (2006).

## 2.4 La represión

“El inconsciente es activo, está trabajando permanentemente, es dinámico, dice Freud: el inconsciente no es solo un depósito donde tenemos escondidas muchas cosas que nos chocaría saber. Claro que también es esto, es una especie de “cuarto de San Alejo” personal. Pero es importante saber que es el núcleo de nuestra existencia y el motor de nuestro desear, de nuestro temer, que está produciendo continuamente retoños, indicando direcciones de nuestro hacer, tipos de objetivos que vamos a elegir como objetos de nuestros deseos y también lo contrario, inhibición, síntoma, angustia; lo que nos es inaccesible, imposible.” (Zuleta, 1985)

La represión es un mecanismo inconsciente y tiene como función rechazar o mantener inexecutable ciertos pensamientos, recuerdos o imágenes que satisfacen a una pulsión o un instinto primitivo que el sujeto considera inaceptables y no las logra integrar en su personalidad. Los contenidos reprimidos no son eliminados, simplemente son exiliados.

El libro “El pensamiento psicoanalítico” de Estanislao Zuleta propone el siguiente ejemplo sobre la represión: “una madre ansiosa que se caracteriza porque tiene el temor de que al niño le ocurre algo espantoso, que lo vaya a pisar un carro cuando atraviesa la calle, que le caiga encima alguna cosa, o se caiga por la ventana del apartamento; y para que no le vaya a ocurrir, le pone rejas a las ventanas, hace una restricción drástica de sus posibilidades de actividad o circulación. Cuando se hace el psicoanálisis de una conducta así, siempre se ha encontrado lo mismo: hay una hostilidad inconsciente hacia el niño, que esta tan reprimida que no podría ser reconocida. Es una hostilidad por alguna causa, por ejemplo, que el niño se haya convertido para la madre en una demanda de que ella sea igual a su mamá, y ella le tenga terror a serlo. Puede ser que el niño sea un freno para sus realizaciones de otro tipo o un rival ante el marido. Esa hostilidad es un sentimiento inconsciente.”

## **2.5 Los restos diurnos**

Entre los elementos del sueño es necesario tener en cuenta los restos diurnos. Éstos hacen referencia a ciertos sucesos que ocurren en el día o en días anteriores mientras se está en estado de vigilia y que se incorporan y resurgen en el sueño. Son los intereses, recuerdos y los sentimientos que acompañan a los anteriores y quedan en el preconscious.

### 3. Las pesadillas

Las pesadillas no son más que sueños de angustia y en éstas también hay un cumplimiento de deseo. Sin embargo, a diferencia de los sueños buenos no le brinda placer a la persona, por el contrario le causa incomodidad, miedo y ansiedad. El ser humano está lleno de impulsos agresivos y deseos reprimidos, los cuales son controlados por el súper yo; pero mientras dormimos, nuestra mente es más libre y se aleja de lo que la reprime, permitiendo que salgan a flote diferentes emociones y pensamientos (pulsiones) desde lo más profundo de nuestro inconsciente. Según Freud estos deseos son reprimidos en el inconsciente por una razón: son desestimados por la persona, no los acepta, pues son pulsiones no permitidas por el súper yo y el sujeto lo sabe. Entonces en el momento en que éstos son cumplidos en el sueño el sujeto no siente placer sino angustia.

Entender e interpretar las pesadillas o sueños de angustia puede llegar a ser de gran ayuda para el soñante debido a que reflejan sus pulsiones y emociones, las cuales son ignorados por lo general en la vida despierta o ni se sabe que las tiene. El hecho de que éstas sean reflejadas en los sueños de angustia quiere decir que inconscientemente se tiene el deseo y la necesidad de resolver estas pulsiones que atormentan a la persona, no solo en la vida despierta sino también en sus sueños. Si se le presta atención a éstas y son interpretados de una manera correcta, se puede llegar a entender mucho de la persona. Es por esto que el doctor alemán Ernest Hartmann, quien ha pasado décadas estudiando los sueños y las pesadillas, dice: "Creo que la pesadilla, lejos de ser un sueño fallido o aberrante, es uno de los tipos más importantes de sueño y en el que más



fácilmente podemos observar un proceso que probablemente se produce en todos los sueños. En este sentido la pesadilla es el más útil de los sueños". (The Boston Globe , 2013)

Según el periódico de los "European Archives of Psychiatry and Clinical Neurology", aunque los sueños de cada persona son distintos ya que ningún inconsciente es igual a otro, los sueños mas comunes son la pérdida de los dientes, ser perseguido, fantasías sexuales o románticas, la muerte de un ser querido, llegar tarde y encontrar dinero. Esto no quiere decir que sean más comunes (las pesadillas) que los sueños buenos sino que requieren de más energía y es por esto que el sujeto los recuerda con más facilidad. Los sueños de angustia son incluso menos frecuentes que los normales (que tenemos cada noche) pero tienen menor intensidad o carga emocional y en ocasiones son tan difusos que al levantar ya no se recuerdan.

### **3.1 Las pesadillas y el estrés postraumático**

Las personas que viven algún suceso agresivo inusual como por ejemplo, una violación, presenciar un asesinato, un accidente o ser víctimas de la violencia, suelen llegar a desarrollar el trastorno de estrés postraumático. Las personas que pasan por estas situaciones, suelen revivir estos eventos en forma de imágenes, recuerdos involuntarios y atormentarlos mientras duermen, creándoles pesadillas.

Un claro ejemplo de lo anteriormente explicado puede ser el siguiente:

*"Michael es un veterano de la guerra de Vietnam de 32 años, hace 3 años que acabó la guerra. Acude a consulta porque su madre le ha insistido, y él solo explica que le cuesta trabajo dormir y, cuando lo consigue suele tener pesadillas. Ha encontrado un trabajo de contable, aunque asegura que no puede concentrarse y, actualmente, se encuentra de baja por este motivo. Su madre explica que nunca habla de lo que pasó en Vietnam y dice que, cuando le pregunta,*

*afirma no acordarse de nada. Lo único que sabe de lo ocurrido es que fue hecho prisionero y estuvo a punto de morir en varias ocasiones, pero no conoce más detalles.*

*Su mujer le abandonó hace seis meses porque decía que ya no era el mismo, no hablaba, ni era cariñoso, ni parecía importarle nada. El abandono le dejó, aparentemente, indiferente. Parece que la vida le da igual y ésta se ha deteriorado de una forma alarmante.” (Saber psicología , 2012)*

El ejemplo evidencia como el trastorno de estrés postraumático atormenta al sujeto en sueños. Además, así el sujeto decida no hablar de la situación, diga que no recuerda nada de lo que vivió y se muestre insensible ante todo, lo anterior muestra todo lo contrario. Hace explícito lo mucho que este evento lo afectó emocionalmente y muestra que el hecho de reprimir estas emociones, no mejora las cosas sino que las empeora; muestra también que su inconsciente no va a descansar y no lo va a dejar de atormentar hasta que decida expresar todo lo que se ha guardado, ya que este está determinado a resolver los problemas que el sujeto mismo deja a un lado.

## Conclusiones

**Los sueños como realización de deseo del inconsciente.** Cuando Freud plantea los sueños como realización de deseo hay que pensar ¿de quién? Del inconsciente. Al estar el inconsciente lleno de deseos primitivos, instintos reprimidos y pulsiones controladas por la censura o el súper yo, se debe concluir que no siempre va a ser un deseo bueno el que se cumple y que la realización de éste le genera angustia al sujeto debido a que no lo acepta ni le gusta y si llegara a ser consciente de ellos tendría conflictos con su propia moral y las normas sociales. Por esta misma razón muchas veces no recuerda con claridad lo que sueña y lo deforma, esto no quiere decir que las pulsiones desaparezcan, por el contrario están en el inconsciente buscando una forma de escapar; al sujeto le queda el sentimiento por ejemplo de haber soñado algo bueno o haber tenido una pesadilla más no lo recuerda con claridad o no lo entiende.

**Las pesadillas no son más frecuentes que los sueños buenos.** En ocasiones se tiene la sensación de soñar más con cosas angustiosas que buenas pero esto no quiere decir que las pesadillas sean más frecuentes. Por el contrario los sueños buenos son más comunes, se tienen cada noche, pero simplemente estos no son recordados porque existe una censura que no los deja llegar a la parte consciente. Cuando se recuerdan las pesadillas, o parte de ellas, es porque la pulsión en el inconsciente está buscando una forma de salir de allí. La censura reprime el contenido del sueño pero en muchas ocasiones queda la sensación. Las pesadillas revelan pulsiones no aceptadas y desestimadas por el sujeto. Por esta razón generan angustia, miedo, incertidumbre entonces el sujeto cree que éstas son mas frecuentes que los sueños buenos los cuales en gran parte pasan desapercibidos.

## **Bibliografía**

Zuleta, E. (1985). *El pensamiento psicoanalítico*. Medellín, Colombia: Editorial Percepcion.

Freud, S. (1900). *La interpretación de los sueños*. Buenos Aires: Amorrortu editores.

Freud, S. (1966). *La interpretación de los sueños*. Madrid: Alianza Editorial.

Freud, S. (1966). *La interpretación de los sueños*. Madrid: Alianza Editorial.

Saber psicología . (2012). *Saber psicología*. Recuperado el 15 de 10 de 2014, de Saber psicología articulos : <http://saberpsicologia.com/articulos/trastorno-de-estres-postraumatico/trastorno-de-estres-postraumatico/16>

The Boston Globe . (25 de 08 de 2013). *www.bostonglobe.com*. Recuperado el 30 de 08 de 2014, de <http://www.bostonglobe.com/metro/obituaries/2013/08/24/ernest-hartmann-researched-sleep-and-nature-dreaming/s5UqngcsPpNzNZA4gR3AK/story.html>:  
<http://www.bostonglobe.com/metro/obituaries/2013/08/24/ernest-hartmann-researched-sleep-and-nature-dreaming/s5UqngcsPpNzNZA4gR3AK/story.html>