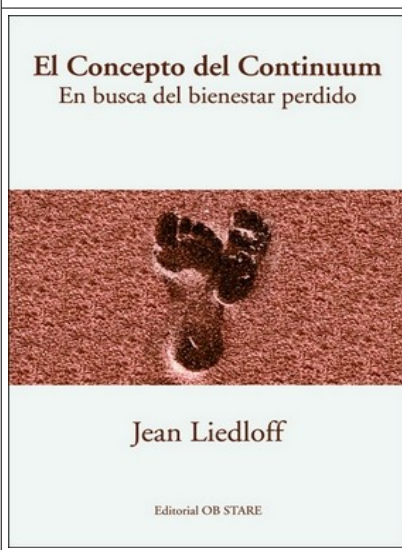


## El Concepto del Continuum: En busca del bienestar perdido, Jean Liedloff



### ÍNDICE

- Introducción
- Cómo cambiaron mis ideas de una forma tan radical
- El concepto del continuum
- El inicio de la vida
- Desarrollo
- La falta de las experiencias esenciales
- La sociedad
- El restablecimiento de los principios del continuum

### INTRODUCCIÓN

Tres meses antes de publicarse este libro por primera vez en 1975, una amiga me pidió que le dejara la prueba impresa a una pareja que esperaba su primer hijo. Más tarde conocí a Millicent, la esposa, cuando vino a comer a casa con su hijo Seth, que tenía tres meses. Me contó que ella y su esposo Mark, que era médico, estaban convencidos de que mis ideas tenían sentido porque concordaban con lo que sentían. Estaba muy entusiasmada con la idea de que otros padres leyeran el libro, pero le preocupaba que algunos se desanimaran con la idea de tener que mantener un constante contacto físico con sus hijos durante meses.

—Entendí la idea —dijo—, pero estaba segura de que no podría llevar encima el peso equivalente a un saco de patatas de 4,5 a 7 kg. las veinticuatro horas del día. Temo que esto pueda desanimar a la gente. ¿Por qué no sigues sólo con la idea de Dejar la compra en el cochecito y llevar en brazos al bebé como he oído que decías por la radio? La mayoría de las madres estarán dispuestas a hacerlo y cuando lleguen a casa desearán seguirlo llevando en brazos. Yo nunca me separé de Seth porque no sentí ningún deseo de hacerlo.

—Ésa era la idea —le dije—. Sólo funciona cuando el bebé está ahí y tú mantienes un contacto físico con él porque así lo sientes y no porque alguien haya dicho que debes hacerlo. Ni tampoco desearás dedicarte a servir a un bebé hasta ese punto, a no ser que lo conozcas y que te hayas enamorado de él.

—He resuelto el problema de mi baño cogiendo a Seth y bañándome con él —prosiguió—. Si Mark vuelve a casa a tiempo, tampoco puede resistirse y se mete con nosotros en la bañera. Le encanta dormir con Seth tanto como a mí.

—He descubierto la forma de hacer las tareas domésticas y de cuidar el jardín sin dejar a Seth. Sólo me separo de él cuando hago la cama y entonces le hago saltar entre las sábanas y las mantas, a mi hijo esto le encanta. Y para subir el carbón del sótano espero a que Mark pueda ayudarme. El único momento en el que me separo de Seth es cuando salgo a dar una vuelta con mi caballo; una amiga se ocupa de él. Pero al final del paseo siempre estoy ansiosa por volver a estar con mi hijo. Por suerte, como he montado el negocio de la imprenta con una amiga, no he tenido que dejar mi ocupación. Trabajo de pie y ahora ya me he acostumbrado a llevar a mi hijo en un canguro en la espalda o sobre la cadera. Cuando quiere mamar, atraigo el canguro hacia adelante. El niño no necesita llorar, sólo lanza un gruñido y encuentra el pecho. Por la noche, sólo tiene que acurrucarse contra mí para decirme que tiene hambre; le ofrezco el pecho sin más y ni siquiera tengo que despertarme del todo.

Seth permaneció relajado y callado durante todo el almuerzo, como lo habría hecho un bebé

yecuana, sin molestar para nada.

Es comprensible que los bebés occidentales no sean bienvenidos en las oficinas, las tiendas, los talleres o incluso en las cenas. Normalmente chillan y patalean, agitan los brazos y tensan sus cuerpecitos, de modo que se necesitan dos manos y mucha atención para tenerlos bajo control. Parece ser que están nerviosos porque tienen un montón de energía sin liberar al no haber estado en contacto físico con el campo energético de una persona activa que ejerce de manera natural un efecto descargante, y al cogerlos en brazos siguen estando rígidos de tensión e intentan liberarse de esa molestia doblando los miembros o señalando a quien los sostiene en brazos para que le haga pegar botes al ponerlo sobre las rodillas o lo lance al aire. Millicent se sorprendió al descubrir la diferencia que había entre el suave tono del cuerpo de Seth y el de otros bebés. Dijo que el cuerpo de los otros bebés estaba más tieso que un palo.

En cuanto se reconozca que tratar a los bebés como nosotros habíamos estado haciendo durante cientos de miles de años nos asegura unas tranquilas, suaves y poco exigentes criaturitas, los jefes ya no necesitarán causar problemas a las madres trabajadoras que no deseen estar aburridas y aisladas todo el día dentro de casa sin la compañía de otros adultos. Los bebés estarían de este modo donde necesitan estar, en el trabajo con sus madres; y las madres también estarían donde necesitan estar, con personas de su edad, no cuidando al bebé, sino haciendo algo digno de un adulto inteligente. Pero lo más probable es que los jefes no se muestren abiertos a esta opción hasta que la fama de los bebés no haya mejorado. La revista *Ms* hizo un esfuerzo heroico por llevar a los bebés a sus oficinas, pero no habría tenido que ser tan heroico si en lugar de aislar a los bebés dejándolos en los cochecitos junto a los escritorios hubieran estado en contacto con el cuerpo de la madre.

No todo el mundo pone en práctica los principios del continuum con tanta rapidez y entusiasmo como Millicent y Mark, que ahora han criado a sus otros hijos como lo hicieron con Seth. Anthea, una madre, me escribió contándome que en cuanto acabó de leer el libro descubrió que debía de haber escuchado sus instintos en lugar de los consejos de los expertos en el cuidado del bebé, pero ahora tenía un hijo de cuatro años, Trevor, con el que había cometido todo tipo de errores. El hijo que estaba esperando sería un bebé continuum desde el principio, pero ¿qué podía hacer con Trevor?

No sólo es difícil llevar en brazos a un niño de cuatro años para reparar la falta de contacto físico que ha sufrido, sino que para él también es importante jugar, explorar y aprender como le corresponde a su edad cronológica. Sugerí a Anthea y a Brian que durmieran con su hijo por la noche, pero que durante el día mantuvieran con él la misma tónica que antes, a excepción de dejarle subir al regazo siempre que él quisiera y de estar físicamente disponibles todo lo que pudieran. También les pedí que escribieran cada día lo que iba sucediendo, ya que esto ocurría poco después de haber publicado el libro y pensé que su experiencia podía ser útil para las otras personas.

Anthea fue anotándolo todo fielmente a diario. Durante las primeras noches, ninguno pudo dormir demasiado. Trevor no dejaba de moverse y quejarse. Les metía los pies en la nariz, y el codo, en las orejas. Les pedía agua a una hora infame. Una vez Trevor intentó dormir atravesado, y los padres, a cada uno de los bordes de la cama tuvieron que aferrarse al colchón para no caerse. Más de una vez, Brian salió de casa por la mañana para ir a la oficina pisando fuerte, con los ojos enrojecidos y de malhumor. Pero perseveraron en el intento, al contrario de otras familias que acababan diciéndome después de tres o cuatro noches de prueba No funciona; no hemos podido dormir, y se rendían.

Al cabo de tres meses, Anthea me contó que Trevor ya no les causó más problemas, a partir de entonces los tres durmieron apaciblemente todas las noches. Y no sólo mejoró notablemente la relación que Anthea y Brian mantenían con Trevor, sino también la relación entre Anthea y Brian. Y al final del relato me dijo mencionando el tema por primera vez: ¡Trevor ha dejado de comportarse agresivamente en la escuela!

Trevor decidió volver a su cama tras varios meses, después de haber recibido la correspondiente ración de dormir con sus padres que le había faltado siendo un bebé. Su nueva hermanita también durmió, como es natural, con sus papás, y Trevor, después de decidir volver a su cama, sabía que podía dormir con sus padres siempre que lo necesitara.

Era tranquilizador darse cuenta de que después de cuatro años se podían reparar tantos errores en sólo tres meses. A partir de aquel momento me sentí más animada y capacitada para explicar la historia de Trevor a la gente que acudía a mis conferencias y que me escribía para hacerme este tipo de preguntas.

#### **POR QUÉ NO DEBES SENTIRTE CULPABLE POR NO SER LA ÚNICA PERSONA DE LA CIVILIZACIÓN OCCIDENTAL QUE NO HA TRATADO A SUS HIJOS CORRECTAMENTE**

Otra señora, Rachel, que tenía cuatro hijos que rondaban la pubertad, me escribió: Creo que su libro es una de las cosas más crueles que jamás he leído. No le estoy sugiriendo que nunca debía haberlo escrito, ni siquiera que desearía no haberlo leído, sino simplemente que me causó una profunda impresión, me hirió muchísimo y me intrigó enormemente. No quiero afrontar el hecho de que su teoría pueda ser cierta y estoy haciendo todo lo posible por olvidarla... (Por cierto, que Dios la perdone por haber escrito aquel pasaje sobre el sufrimiento de los bebés, porque repitiendo las inmortales palabras de Noël Coward, '¡yo nunca la perdonaré!')... A decir verdad, me sorprende que no la hayan cubierto de alquitrán y plumas en un momento dado... Cada madre que lo lea debe hacer todo cuanto esté en sus manos para evitar sus implicaciones... Sabe, creo sinceramente que sólo mientras yo creía que todas las molestias padecidas en carne propia eran normales e inevitables, que eran algo 'inatural!' —por emplear la palabra que las otras madres, los psicólogos infantiles y los libros suelen decir para tranquilizarnos—, las vi como algo soportable. Ahora que me ha metido en la cabeza la idea de que también podría ser lo contrario, bueno, no me importa decirle que durante las veinticuatro horas siguientes a haber leído su libro y, por supuesto, mientras lo estaba leyendo, me sentí tan deprimida que tuve ganas de pegarme un tiro.

Por suerte no lo hizo, y desde entonces hemos sido íntimas amigas. Se ha convertido en una gran defensora del concepto del continuum, y yo, una gran admiradora de su sinceridad y elocuencia. Pero los sentimientos, la depresión, el sentimiento de culpa y el remordimiento que expresó suelen experimentarlo con demasiada frecuencia las mujeres con hijos mayores que leen mi libro.

Sí, por supuesto, es terrible pensar en lo que hemos hecho con nuestras mejores intenciones a los seres a quienes más amamos. También hemos de plantearnos lo que nuestros afectuosos padres nos han hecho desde la misma ignorancia e inocencia y lo que les hicieron a su vez a ellos. La mayor parte del mundo culto participa con nosotros en el trato injusto que sufre cada nueva y confiada criatura. Se ha convertido en una costumbre (por razones sobre las que no voy a especular aquí). ¿Acaso cualquiera de nosotros tiene derecho a sentirse culpable o incluso experimentar el horrible sentimiento de haber sido engañado, como si uno por sí mismo debiera haber sabido hacerlo mejor?

Por otro lado, si al experimentar ese irrazonable sentimiento de culpa nos negamos a aceptar lo que nos han hecho a todos nosotros por todos nosotros, ¿cómo podremos cambiar cualquier parte implicada, como por ejemplo la que nos es más cercana? Nancy, una bella señora con el cabello blanco me dijo mientras yo daba una conferencia en Londres, que desde que ella y su hija de treinta y cinco años habían leído mi libro, habían comprendido mejor la relación que las unía, y que esto las había ayudado a estar más cerca la una de la otra de lo que lo habían estado jamás. Rosalind, otra madre, me contó que después de leer el libro había caído en una depresión en la que no paró de llorar que le había durado varios días. Su esposo fue comprensivo y se ocupó pacientemente de sus dos hijas pequeñas mientras ella languidecía, incapaz de seguir viviendo como antes. En un momento dado, me contó, comprendí que la única forma de seguir adelante era volviendo a leer el libro... pero esta vez para que me diera fuerza.

#### **SOBRE NUESTRA EXTRAÑA INCAPACIDAD PARA VER**

Una conocida me telefoneó un día en estado de gran emoción porque había ido sentada en un autobús detrás de una antillana que viajaba con un bebé que estuvo disfrutando todo el trayecto de una relación tranquila y respetuosa con su mamá, escena que muy pocas veces se ve en la sociedad británica. Fue muy hermoso, me dijo. Justo después de leer tu libro me encuentro con un ejemplo viviente. Antes

había estado entre muchas otras personas como ella, pero nunca había visto lo que ahora me parece tan obvio. Y, sin duda, nunca aprecié la lección que pueden enseñarnos si pudiéramos comprender su forma de comportarse... y por qué nosotras nunca actuamos del mismo modo.

Estamos tan ciegos que de hecho en Gran Bretaña hay una organización llamada "Asociación Nacional para Padres con Niños Insomnes". Por lo visto, funciona siguiendo el modelo de "Alcohólicos Anónimos" y fortalece a las víctimas de bebés llorones con la comprensión de los compañeros que tienen el mismo problema y dando un consuelo del tipo de: "Acaban por crecer", "Túrnate con tu esposa para que cada uno pueda dormir un rato mientras el otro se levanta", "Si no llora porque está enfermo, déjale llorar, que no le pasará nada". El mejor consejo que tienen es "Si todo lo demás falla, no creo que al bebé le haga ningún daño acostarlo en tu cama". Pero nunca se sugiere enterrar el hacha de guerra y hacer caso a los bebés, que hacen saber a todo el mundo unánimemente y con una prístina claridad dónde está su lugar.

#### **SOBRE LOS PADRES DEDICADOS EXCLUSIVAMENTE A SUS BEBÉS O PADRES PERMISIVOS**

Una madre o un padre que sólo se dedica a cuidar de su hijo lo más probable es que se aburra y resulte aburrido para los demás, y no sólo eso, sino que cuide a su hijo de una manera incompleta. Un bebé necesita estar en medio de la vida de una persona activa, manteniendo un constante contacto físico y siendo estimulado por una gran parte de aquellas experiencias de las que el bebé participará en el futuro. El papel de un bebé en brazos es pasivo, observa con todos sus sentidos. Sólo de vez en cuando disfruta de una atención directa, de besos, de que le hagan cosquillas, lo lancen al aire... Pero su principal tarea es contemplar las acciones, las interacciones y el entorno del adulto o del niño que lo cuida. Esta información prepara al bebé para ocupar su lugar entre su gente al haber entendido lo que ésta hace. Frustrar este poderoso deseo mirando inquisitivamente, por así decirlo, a un bebé que te está mirando de manera inquisidora, le crea una profunda frustración; esposa a su mente. El deseo del bebé de ver una figura central fuerte y ocupada, a la que él pueda ser secundario, es minado por una persona necesitada emocionalmente y servil que está buscando la aceptación o la aprobación de su hijo. El bebé enviará cada vez más señales, pero no serán para pedir más atención, sino para que se le incluya en la experiencia del adulto. La mayor parte de la frustración del bebé está causada por su incapacidad de obtener la solución adecuada por parte del adulto al señalarle que hay algo que no va bien.

Más tarde, algunos de los niños más exasperados y rebeldes son aquéllos cuya conducta antisocial constituye un ruego para que los adultos les enseñen a comportarse de manera cooperativa. Una constante permisividad priva a los niños de los ejemplos de una vida centrada en el adulto en la que pueden encontrar el lugar que están buscando en una jerarquía natural de experiencias más o menos importantes en la que sus acciones deseables son aceptadas y sus acciones indeseables, rechazadas, mientras que ellos, los niños, son siempre aceptados. Los niños necesitan ver que los adultos suponen que sus hijos son personas bienintencionadas y sociables por naturaleza, que están intentando hacer lo correcto y que desean una reacción de confianza de sus mayores para que les guíen. Un niño busca información sobre lo que debe hacerse y sobre lo que no debe hacerse, y si rompe un plato necesita ver que su destrucción ha provocado un cierto enfado o tristeza, pero no que los padres lo aprecian menos por ello, como si él no estuviera enojado o triste por habersele caído de las manos y no hubiera decidido por sí solo ser más cuidadoso la próxima vez.

Si los padres no diferencian los actos deseables de los indeseables, el hijo suele actuar de un modo más perturbador y negativo aún para que los adultos lo obliguen a desempeñar el papel correcto. Y entonces, los padres, cuando ya no pueden soportar ni una imposición más sobre su paciencia, descargan toda la ira acumulada en su hijo, diciéndole quizás que están hartos de él y que se vaya castigado a su habitación. Las implicaciones son que la conducta anterior que habían tolerado hasta ese momento era en realidad mala, pero que estuvieron ocultando sus verdaderos sentimientos hasta que el irremediable mal comportamiento del niño acabó por destruir la farsa de que lo aceptaban. Éste es el juego habitual para los hijos de muchos hogares, quienes acaban creyendo que lo que se espera de ellos es que se salgan con la suya, portándose tan mal como puedan hasta que les paren los pies, cuando los padres ya no

puedan más y digan a sus hijos que son inaceptables.

En casos extremos, cuando los padres han tenido a su primer hijo siendo ya mayores, adoran a sus pequeños de una forma tan desastrosa que nunca muestran ningún signo diferenciador entre lo que el niño ha de hacer y lo que no debe hacer. Estos niños prácticamente se vuelven locos de frustración. Se rebelan ante cada nueva petición: ¿Qué quieres comer... hacer... ponerte? ¿Qué quieres que mamá haga?...

Conocí a una preciosa pequeña de dos años y medio que recibía este trato. No sonreía nunca. Cada aduladora sugerencia hecha por sus padres para complacerla era recibida con expresiones de descontento y con una colección de obstinados ¡No! El rechazo de la niña les hizo sentir incluso más miserables aún, y el desesperado juego siguió sin que la pequeña lograra que sus padres le mostraran un ejemplo del que ella pudiera aprender, ya que siempre esperaban que la niña los guiara. Le habrían dado todo lo que su hija les hubiera pedido, pero no podían entender que lo que la niña verdaderamente necesitaba era vivir con ellos mientras llevaban su propia vida de adultos.

Los niños gastan una enorme cantidad de energía intentando llamar la atención no porque la necesiten, sino porque están señalando que su experiencia es inaceptable e intentan reclamar de quien los cuida para que se la corrija. El impulso de llamar la atención que algunas personas sienten toda la vida es sólo la continuación de la frustración que sintieron de niños al no lograr que les hicieran caso, hasta que el intento de llamar la atención acabó convirtiéndose en un objeto en sí mismo, en una especie de competición compulsiva entre dos voluntades. Una atención de los padres que provoque en el niño unas señales más apremiantes aún es, sin duda, una atención inadecuada. La lógica natural impide creer en la evolución de una especie que se caracteriza por sacar de quicio a millones de familias. Si observamos a los otros millones de familias que viven en los países del tercer mundo que no han tenido el privilegio de que les enseñaran a dejar de comprender a sus hijos y de confiar en ellos, descubriremos que este tipo de familias viven en paz, y que sus hijos, cuando tienen cerca de cuatro años, ya están ansiosos por colaborar en las tareas familiares.

#### **NUEVAS REFLEXIONES SOBRE PSICOTERAPIA**

Mi enfoque para curar los efectos de las carencias padecidas en la infancia ha evolucionado de un intento de reproducir las experiencias que al paciente le faltaron de niño a un intento de que transmitiera los mensajes, tanto conscientes como inconscientes, que habían quedado grabados en su psique a causa de esas carencias. En mi práctica como psicoterapeuta he descubierto que uno puede cambiar con éxito las expectativas malas o negativas que alberga sobre sí mismo y el mundo al comprender por completo en qué consisten esas expectativas, cómo llegó a tenerlas y por qué son falsas. El sentimiento más arraigado de ineptitud era, en su origen, el conocimiento de la propia valía. Este conocimiento es traicionado y socavado por las experiencias que imponen falsas opiniones, opiniones que en la primera infancia y en la niñez uno es incapaz de cuestionarse. Los miedos, las amenazas indescriptibles y amorfas de las espantosas consecuencias que uno no se atreve a contemplar le impiden actuar o incluso pensar libremente hacia esa dirección. A veces, esos miedos son tan limitadores que uno sólo puede vivir en un lugar autoimpuesto que es como el patio de una prisión.

Al descubrir el origen de uno de esos terrores, vemos que es una experiencia que, cuando el adulto logra contemplar, reconoce que sólo es aterradora para un niño. Uno abandona automáticamente el constante y agotador esfuerzo que hacía por no afrontar aquello que le aterraba, y la parte grande o pequeña de su vida que había estado sometida a ello puede por fin liberarse. Uno puede permitirse entonces hacer o ser cualquier cosa que en el pasado no podía: tener éxito o fracasar, ser una buena persona o dejar de serlo, amar o aceptar ser amado, arriesgarse o dejar de hacerlo... sin la inadecuada compulsión que le impida usar su criterio tanto instintivo como intelectual de la mejor forma posible.

A finales de los años setenta, durante el último de sus treinta años de investigación puntera sobre terapia catártica, pude colaborar con el doctor Frank Lake en una parte del trabajo realizado en su centro de Nottingham. Había leído este libro y tenía mucho interés en mostrarme que los atentados contra la sensibilidad por los que yo me interesaba tanto no se iniciaban al nacer, sino durante la etapa

uterina, que era igual de formativa. Los dramáticos recuerdos de estas experiencias que tuvieron sus numerosos pacientes y posteriormente algunos de los míos me convencieron de que tenía razón, en especial desde que produjo las reviviscencias en mí antes de que yo hubiera visto a nadie doblarse en postura fetal, moviendo los miembros de aquel modo tan especial, emitiendo los sonidos y expresando las emociones que yo llegaría a reconocer que pertenecían a la etapa uterina.

En la actualidad sigo recurriendo a esta técnica cuando uno de mis pacientes llega a un punto en el que necesita conocer la experiencia natal, de la primera infancia o intrauterina, que vivió, pero por más dramática que ésta sea, tengo la impresión de que la abreacción en sí misma no es la que suele producir el efecto terapéutico, sino que el valor de la experiencia reside en la contribución que hace a la información del sujeto, quien luego la integra a su nueva comprensión de cómo son las cosas en realidad en su vida, por oposición a cómo había creído siempre que eran. De vez en cuando, una abreacción puede ser la última pieza de un puzle, permitiendo pasar de la comprensión a la realización cuando el comportamiento espontáneo de uno llega finalmente a reflejar la verdad descubierta. Pero la verdad en sí misma es la que produce la transformación... y sólo aparece la verdad, al margen de cómo se haya obtenido, a través de una minuciosa investigación en la que se ha empleado la inducción y a veces la deducción; a través de la reevaluación de las opiniones sin examinar que uno se había formado en la infancia (normalmente tienen que ver con la bondad o la maldad); y a través de la abreacción o la información recogida de otras personas que no han olvidado ningún incidente que, en aquella época, le pareció catastrófico al sujeto. El liberador resultado de este proceso suele aparecer normalmente con bastante rapidez, y el paciente experimenta una importante transformación no al cabo de los años sino de meses.

A la luz del concepto del continuum, una persona con un trastorno emocional es un ser intrínsecamente correcto cuyas necesidades específicas como especie no fueron satisfechas y cuyas expectativas desarrolladas con tanta precisión fueron recibidas y tratadas con un farisaico rechazo o condena por aquellas personas cuyo papel tendría que haber sido el de respetarlas y satisfacerlas. Los padres insensibles ejercen el desafortunado efecto de hacer que sus hijos creen que ellos no se han hecho querer, que no han merecido su amor o que no han sido lo suficientemente buenos para sus padres. El niño, por su naturaleza, no puede concebir que sean los padres los que estén equivocados y acaba creyendo que ha sido por su propia culpa. Así, cuando comprende totalmente que sus llantos, su malhumor, sus dudas sobre sí mismo, su apatía o su rebelión eran reacciones humanas correctas ante el incorrecto trato recibido, la mala imagen que se había forjado de sí mismo cambia. Creo que examinar la historia de una persona de ese modo tiene en sí mismo un efecto beneficioso y crea una posibilidad curativa para alguien acostumbrado a que le hagan sentir que no vale nada, que no es bienvenido o que es culpable. Me complace oír que a muchos otros psicoterapeutas, el concepto del continuum también les parece útil tanto para sí mismos como para sus alumnos y pacientes.

En realidad, en la década en que se publicó esta obra por primera vez se creó en muchos ámbitos una atmósfera mucho más acogedora hacia las ideas que expone —como por ejemplo en el campo de la obstetricia, el cuidado de los niños, las instituciones sociales y la psicología— y una búsqueda más amplia para encontrar unos principios fidedignos con los que vivir. Muy especialmente, me alentó a seguir adelante una reseña de la revista Time que acababa de salir a la venta sobre el personaje de una película que decía: Su sentido de la responsabilidad social se dejaba guiar por un impecable instinto en lugar de por una dudosa ideología. Espero que esta edición desempeñe un papel decisivo al permitir que nuestro impecable instinto guíe cada vez más a nuestra dudosa ideología.

Fuente: Editorial Obstare [www.obstare.com](http://www.obstare.com)

Para saber más:

Estrato: [www.elviajerosuizo.com/resources/concepto\\_continuum.pdf](http://www.elviajerosuizo.com/resources/concepto_continuum.pdf)

Red del concepto: en Ingles [www.continuum-concept.org](http://www.continuum-concept.org)