

Aceptación y compromiso con la libertad



Iain Davis

Traducción SyA

Aceptación y compromiso con la libertad

Iain Davis - 24 enero 2022 - <https://in-this-together.com/towards-freedom/>

Hay muchas cosas que podemos hacer para liberarnos, y liberar a los demás, de la tiranía del gobierno. Por desgracia, durante generaciones se nos ha educado para creer que somos impotentes. Supuestamente, nuestra voz sólo puede ser escuchada a través de las urnas, nuestra capacidad extremadamente limitada de ejercer presión y las protestas que se nos permiten.

Esto es un engaño. Tenemos todo el poder, y el **gobierno no tiene ningún poder¹**; podemos cambiar el mundo cuando queramos.

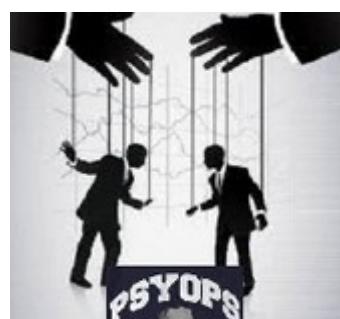
Lo único que tenemos que hacer es **darnos cuenta de nuestra capacidad y fuerza colectivas**. La buena noticia es que, si trabajamos con constancia para conseguir la libertad, alcanzarla es una certeza clavada. La mala noticia es que muy pocos de nosotros somos conscientes de la necesidad de cambiar nuestro comportamiento, y menos aún sabemos cómo hacerlo.

Nuestra amplia falta de concienciación nos deja a merced de quienes **sí saben** cómo abusar de las técnicas de cambio de conducta y de la psicología aplicada con fines nefastos. Este maltrato ha llevado a una considerable minoría a arremeter contra la psicología conductual aplicada. Sin embargo, si nos decidimos a utilizar estas estrategias, el potencial de cambio social positivo es inmenso.

Este artículo está escrito con la esperanza de que todos podamos aprender a utilizar las técnicas de cambio de comportamiento en nuestro beneficio. **El cambio de comportamiento es una habilidad que puede aprenderse y, con la práctica, convertirse en una poderosa herramienta de desarrollo personal**. Podemos utilizarla para derrotar los planes de quienes la utilizarían contra nosotros, y construir una sociedad libre.

El problema del uso indebido

En los últimos dos años hemos experimentado, y seguimos soportando, un programa global de cambio de comportamiento diseñado para obligarnos a cumplir. **Se han utilizado operaciones psicológicas (psyops) para adaptar nuestro comportamiento a una supuesta "nueva normalidad". Uno de los objetivos es condicionarlos a responder automáticamente a una crisis anunciada, sea cual sea, y a obedecer las órdenes del gobierno.**



Esto no es un punto polémico. Las técnicas de cambio de comportamiento aplicadas son una práctica habitual, tanto en el ámbito de la gobernanza mundial como en el de los gobiernos nacionales. La Organización Mundial de la Salud esboza cómo interpretan ellos este uso²:

Una campaña de salud sigue una secuencia específica que hace que el público objetivo pase de la concienciación de un problema a un comportamiento que da lugar a un resultado de salud específico [...] La presentación de un mensaje coherente de múltiples fuentes aumenta la probabilidad de acción [...] Los mensajeros de confianza y las personalidades de alto perfil pueden sumar sus voces a la campaña.

En febrero de 2020, un mes antes de declarar una pandemia mundial, la OMS anunció la creación de su Grupo de Asesoramiento Técnico sobre Conocimiento del Comportamiento y Ciencias de la Salud (TAG). El grupo está presidido por el profesor **Cass Sunstein** y entre sus miembros hay expertos en cambio de comportamiento del Banco Mundial, el Foro Económico Mundial y la Fundación Bill y Melinda Gates. La profesora **Susan Michie**, del Reino Unido, también participa en el TAG.

Cass Sunstein es coautora de **un artículo de 2008 titulado *Conspiracy Theories*³** en el que ella y el profesor **Adrian Vermeule** defendían una serie de métodos psicológicos para contrarrestar los argumentos de las

1 <https://in-this-together.com/the-british-constitution-deception-part-2/>

2 <https://web.archive.org/web/20210301021807/https://www.who.int/about/communications/actionable/behaviour-change>

3 https://web.archive.org/web/20211005185657/https://chicagounbound.uchicago.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1118&context=law_and_economics

personas que dudan de las narrativas oficiales. En el mismo Sunstein y Vermeule descartaban entablar un debate lógico y basado en pruebas. En su lugar, propusieron una campaña psicológica concertada para desacreditar a cualquiera que cuestionara al gobierno.

TAG pronto publicó *Principles and Steps for Applying a Behavioural Perspective to Public Health*⁴ (*Principios y pasos para aplicar una perspectiva conductual a la salud pública*), en el que identificaron seis principios que utilizarían. Al decidir que los conocimientos "a menudo no son suficientes para cambiar los comportamientos", el GAT aplicó una metodología diferente. Observando que las elecciones de comportamiento que hacemos están "influenciadas por el entorno en el que un individuo reside y toma decisiones", el GAT concluyó:

Abordar la salud pública desde una perspectiva conductual requiere centrarse en las personas y sus conductas en el contexto en el que éstas se producen [...] Las conductas pueden definirse para poder diagnosticar las influencias sobre esas conductas en términos de obstáculos y de factores impulsores. A continuación, se pueden diseñar las estrategias e intervenciones que pueden cambiar esos comportamientos.

El consentimiento no se menciona en ninguna parte del documento. El TAG aboga por la manipulación del contexto en el que se producen los comportamientos. Esto les permite diseñar la respuesta conductual. Nosotros somos los sujetos hacia los que dirigen sus esfuerzos, y el TAG no considera relevantes ni nuestro conocimiento ni nuestro consentimiento.

Susan Michie también es miembro del Grupo de Asesoramiento Científico para Emergencias (SAGE) del gobierno británico. Ellos han proporcionado gran parte de las "pruebas" que el gobierno del Reino Unido utilizó para justificar su respuesta anticientífica a la pseudopandemia. Michie también es un miembro destacado del subgrupo de cambio de comportamiento del SAGE, Spi-B.

Al igual que sus compañeros expertos en cambio de comportamiento de TAG y Spi-B, Michie apuesta por la psicología en vez de por el discurso lógico. En un informe consultivo⁵, fechado el 22 de marzo de 2020, el SPI-B recomendó que el gobierno del Reino Unido emprendiera una campaña de terror dirigida por los medios de comunicación para coaccionar al público a cumplir con la pseudopandemia:

Un número considerable de personas todavía no se siente lo suficientemente amenazado personalmente [...] Es necesario aumentar el nivel de percepción de la amenaza personal entre aquellos que son complacientes, utilizando mensajes emocionales contundentes [...] Algunas personas se sentirán más persuadidas por los llamamientos a cumplir las normas, otras por el deber con la comunidad y otras por el riesgo personal. Se necesitan todos estos enfoques diferentes [...] Utilizar los medios de comunicación para aumentar la sensación de amenaza personal [...] Considerar el uso de la desaprobación social por el incumplimiento.

El gobierno en el Reino Unido, y en otros lugares, desplegó precisamente esta metodología con la ayuda de sus socios de los medios de comunicación dominantes. Se trataba de una continuación de la manipulación propuesta en el documento de 2010 del Gobierno británico denominado MINDSPACE⁶. El informe destacaba cómo el gobierno podía utilizar indebidamente el cambio de comportamiento con fines propagandísticos y de cumplimiento.

Subrayaba la importancia de evitar cualquier debate sobre las pruebas, y se centraba en superar las mentes racionales de las personas mediante la manipulación psicológica. En particular, esto puede lograrse sin que los sujetos (nosotros) seamos conscientes de que estamos siendo programados:

El comportamiento de las personas puede verse alterado si se exponen por primera vez a determinadas imágenes, palabras o sensaciones [...] las personas se comportan de forma diferente si han sido "preparadas" de antemano por determinadas señales. Las respuestas emocionales a palabras, imágenes

4 https://web.archive.org/web/20211127010318/https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/bi-tag-technical-note1_principles-and-steps.pdf?sfvrsn=efdefb39_5&download=true

5 https://web.archive.org/web/20201114093107/https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/887467/25-options-for-increasing-adherence-to-social-distancing-measures-22032020.pdf

6 <https://web.archive.org/web/20210111060238/https://www.in-this-together.com/wgTe/MINDSPACE.pdf?x56485>

y acontecimientos pueden ser rápidas y automáticas. Las personas pueden experimentar una reacción conductual *antes* de darse cuenta de *a qué* están reaccionando [...] Esto desplaza el foco de atención de los hechos y la información hacia la alteración del contexto en el que las personas actúan [...] Los enfoques conductuales encarnan una línea de pensamiento que pasa de la idea de un individuo autónomo, que toma decisiones racionales, a la de un responsable "condicionado" que toma las decisiones y cuyo comportamiento es, en gran parte, automático e influido por su entorno de elección [...] los ciudadanos pueden no darse cuenta del todo de que se está cambiando su comportamiento o, al menos, de *cómo* se está cambiando.

Este enfoque utiliza las estrategias psicológicas encubiertas sugeridas por Sunstein dos años antes. Spi-B y TAG fueron algunos de los que las explotaron a lo largo de la pseudopandemia. En combinación con una amplia censura⁷ y una campaña de propaganda⁸ concertada en los medios de comunicación, el objetivo era ocultar u oscurecer de alguna manera las pruebas, y desviar a la gente de la racionalidad para convertirla en "tomadores de decisiones condicionados".

Programadas para aceptar un conjunto estrechamente definido de puntos de discusión limitados, las personas fueron coaccionadas a *creer* en un "entorno de elección" predeterminado. De este modo, se controlaba el contexto y el alcance de su toma de decisiones, lo que dejaba a muchos sujetos psicológicamente incapacitados. Una vez establecido el *entorno de elección*, se podían diseñar respuestas de comportamiento sin ninguna resistencia por parte de los responsables de la toma de decisiones condicionadas.

Esta forma de 'lavado de cerebro' se dirige principalmente al subconsciente. Es muy eficaz porque deja al sujeto imaginando que tiene libre elección o libre albedrío. Este engaño hace que seamos mucho más propensos a comportarnos según las instrucciones. Sin embargo, en realidad, nuestras opciones de comportamiento se limitan únicamente a los resultados deseados. El compromiso conductual del sujeto está diseñado por su posición en el entorno de elección.

El mal uso de las técnicas de cambio de comportamiento, y de la psicología aplicada que las sustentan, es totalmente antiético⁹. Es una forma de abuso psicológico que fue y sigue siendo infligido a la población mundial para impulsar una agenda.

En el Reino Unido, esto llevó a un grupo de psicólogos y terapeutas preocupados a escribir a la Sociedad Británica de Psicología¹⁰ (BPS), instándoles a investigar los abusos y a emitir una declaración. Finalmente, la BPS contestó con lo que muchos consideraron una respuesta evasiva, hipócrita y totalmente poco convincente¹¹.

Dadas las actividades de TAG, Spi-B y otros, es comprensible la fuerte oposición a esta manipulación psicológica por parte del gobierno. Es esencial que establezcamos una distinción entre su uso encubierto y poco ético del cambio de conducta, y el uso adecuado de estas estrategias.

Utilizado como parte de la terapia conversacional¹², el cambio (o modificación) de conducta es quizás la técnica más poderosa para el tratamiento de muchos comportamientos indeseados y autodestructivos. Ha ayudado a millones de personas en todo el mundo a superar la adicción, y nos proporciona herramientas que podemos utilizar en nuestra vida diaria para alcanzar una amplia gama de metas y objetivos.

Por ejemplo, si nuestro objetivo es la libertad, podemos utilizar las habilidades que aprendemos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (Acceptance and Commitment Therapy¹³- ACT) para vivir como seres humanos libres y soberanos. Si un número suficiente de nosotros lo hace, es inevitable que creemos la

7 <https://www.lifesitenews.com/news/twitter-bans-mrna-pioneer-after-he-warned-about-covid-shots/>

8 <https://www.ukcolumn.org/article/buying-a-single-version-of-the-truth>

9 <https://www.telegraph.co.uk/news/2021/05/14/scientists-admit-totalitarian-use-fear-control-behaviour-covid/>

10 <https://www.coronababble.com/post/the-ethics-of-using-covert-strategies-a-letter-to-the-british-psychological-society>

11 <https://www.coronababble.com/post/evasive-disingenuous-and-wholly-unconvincing-the-bps-response-to-ethical-concerns-about-nudging>

12 <https://www.wellhealth.com/talk-therapy-5201189?print>

13 <https://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/acceptance-and-commitment-therapy>

sociedad libre que la mayoría desea. No tenemos que vivir bajo la opresión tiránica de ningún gobierno que pretenda controlarnos mediante el lavado de cerebro y el miedo.

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) nos ayuda a darnos cuenta de los pensamientos y experiencias que nos llevan a adoptar comportamientos potencialmente destructivos. Una vez que hemos reconocido y aceptado la realidad de nuestra condición actual, podemos identificar los comportamientos asociados, desarrollar mejores estrategias de afrontamiento y comprometernos con el cambio de comportamiento.

Podemos utilizar la matriz de ACT como mapa mental para alejarnos de los comportamientos perjudiciales o que limitan la vida y, en su lugar, elegir activamente comportamientos que nos acerquen a nuestro objetivo. Esto se representa a continuación y el diagrama se puede llevar encima como recuerdo. Sin embargo, una vez que las personas están familiarizadas con la aplicación de ACT en su vida diaria, la simplicidad del modelo permite a la mayoría visualizarlo cuando lo necesitan.



Matriz de la Terapia de Aceptación y Compromiso

Todos percibimos el mundo a través de nuestros sentidos. Esto nos permite construir una imagen mental de la realidad. Sin embargo, los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas pueden influir en nuestra percepción.

Por ejemplo, un paseo por el bosque. Las vistas, los sonidos, los olores, las texturas e incluso los sabores conforman nuestra apreciación de la naturaleza y la experiencia. Sin embargo, si empezamos a sentir la incómoda sensación de la abstinencia de sustancias, entonces, a pesar de la evidencia de nuestros sentidos, podemos percibir el bosque como poco más que una oscura prisión que nos impide llegar a la sustancia que deseamos.

Nuestra experiencia mental no refleja necesariamente la realidad. Otras "cosas no deseadas", como las ansias o el miedo, a menudo se interponen en el camino. Cuando lo hacen podemos convertirnos fácilmente en "*tomadores de decisiones condicionados*".

Incapaces de hacer frente a nuestros conflictos internos, a menudo recurrimos a comportamientos impulsados por estos pensamientos, emociones, sensaciones físicas o creencias no deseadas. Respondemos a ellos en lugar de a la realidad presente de nuestro entorno o condición.

Estos comportamientos, como el consumo problemático de sustancias, pueden ser fatales. Los propios comportamientos pueden agravar los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas no deseadas.

Podemos entrar en el ciclo de adicción en el que pueden producirse cambios físicos y una alteración de la función cerebral que obligue aún más al comportamiento destructivo.

ACT nos enseña que lo primero que debemos hacer es **prestar atención al aquí y ahora**¹⁴. Nuestra realidad se forma a través de influencias tanto físicas como psicológicas y tenemos que ser "conscientes" de ambas. La capacidad de arraigarnos en la conciencia del "aquí y ahora" puede mejorarse practicando ejercicios de atención plena (ejercicios de *mindfulness*¹⁵). El objetivo no es sentarse en la contemplación consciente, sino mejorar la capacidad de autoconciencia. Nuestra capacidad de centrarnos en lo que nos ocurre en cada momento nos permitirá tener autocontrol.

Por ejemplo, podríamos mejorar nuestra conciencia del conflicto entre la tranquilidad de un paseo por el bosque y nuestro deseo de consumir una droga. Ambos pueden percibirse *simultáneamente*. El ansia es una sensación incómoda, pero eso no tiene por qué alterar nuestra comprensión del bosque.

Somos capaces de identificar la diferencia entre la realidad externa y la angustia interna. Con esta conciencia podemos empezar a abordar el comportamiento resultante que está impulsado por nuestra experiencia personal, no por el bosque. Ya no podemos 'culpar' al bosque (a nuestro entorno o a otras personas) por acciones que son *nuestra propia responsabilidad*.

El siguiente paso en ACT es la **aceptación**. No tiene sentido pretender que *no* estamos experimentando antojos, angustia emocional o dolor físico cuando, en realidad, lo estamos haciendo. Intentar negar estas experiencias, ya sean psicosomáticas o causadas directamente por estímulos físicos, no hace más que aumentar nuestra ansiedad, lo que suele agudizar nuestro malestar. Si aceptamos lo que nos pasa podemos afrontarlo. Si lo negamos, nunca lo haremos.

Cuando no prestamos atención al "aquí y ahora", es muy fácil que adoptemos automáticamente comportamientos aprendidos basados en conceptos erróneos. Especialmente si los utilizamos como estrategias para afrontar la situación cada vez que nos encontramos con un desencadenante. *Darse cuenta* es la clave para desbloquear el control del comportamiento.

Digamos que afrontamos el estrés bebiendo alcohol. Cada vez que nos encontramos en una situación estresante, aumentamos la posibilidad de beber más porque creemos erróneamente que es nuestra única opción, o que el comportamiento no conlleva ningún riesgo. Para la mayoría de personas esto no es un problema, pero para muchas puede convertirse en una amenaza para la vida. Si el estrés es un factor desencadenante, ACT enseña a los bebedores problemáticos a darse cuenta de lo que les causa estrés, y de las señales de estar estresados a medida que surgen.

Una vez que es capaz de reconocer el riesgo, tal y como se produce, el bebedor problemático es consciente de que puede elegir su comportamiento. Puede confiar en un comportamiento que sabe que es perjudicial o puede utilizar una estrategia de afrontamiento diferente que sea menos perjudicial o, con suerte, que no cause ningún daño.

La ACT consiste en ser consciente de la realidad. Si la bebida te tranquiliza, para ese momento, entonces cualquier comportamiento que elijas como estrategia de afrontamiento también tiene que funcionar. De lo contrario, no es una verdadera elección. Una persona dependiente del alcohol, tras una desintoxicación y en recuperación, puede elegir escuchar música, hacer ejercicio, leer, rezar o cocinar en lugar de beber. Sea cual sea el comportamiento que utilice, lo único que importa es *que funcione* y le haga avanzar hacia el objetivo elegido.

ACT capacita a las personas para que adquieran el control del comportamiento que puede alejarlas o encaminarlas hacia lo que es importante para ellas. Esto se consigue mediante el *compromiso con el control de la conducta*. Sin embargo, al igual que ACT exige que la elección de la conducta sea *real*, también requiere una valoración genuina de lo que nos importa.

Tal vez el consumo de sustancias haya roto relaciones, haya provocado problemas de salud o haya puesto en peligro a la persona, al colocarla repetidamente en situaciones de alto riesgo. No tiene sentido pretender que las relaciones, la salud o la seguridad sean más importantes que el consumo o la bebida *si no es cierto*.

14 <https://www.psychotherapy.net/article/Acceptance-and-Commitment-Therapy-ACT>

15 <https://positivepsychology.com/mindfulness-exercises-techniques-activities/>

Hay pocas posibilidades de alejarse de un comportamiento perjudicial si no se tiene nada mejor hacia lo que avanzar.

Para muchas personas que recurren a ACT, éste es quizá el aspecto más difícil. El momento en que aceptan que su comportamiento autodestructivo o perjudicial les importa más que cualquier otra cosa en el mundo puede ser una constatación extremadamente dolorosa. Puede ser la primera vez que se enfrentan a la cruda realidad de su problema. Éste es un momento de alto riesgo en el camino de la recuperación. La recaída en la conducta autodestructiva es una gran posibilidad.

El ACT requiere trabajo duro y compromiso. Afortunadamente, con el apoyo de un terapeuta o psicólogo decente, el individuo puede tener la oportunidad más segura de revalorizar su vida. Esto no es nada fácil, como puede atestiguar cualquiera que haya pasado por ello. La mayoría son capaces de ser honestos con los demás la mayor parte del tiempo, pero nos cuesta serlo con nosotros mismos.

Una vez completado este trabajo, la mayoría de las personas se dan cuenta de que su comportamiento problemático les está perjudicando, y deciden readjustar sus prioridades. Pueden establecer un objetivo que sea realmente más importante para ellos que su comportamiento problemático. No importa lo que sea. Puede ser reconstruir las relaciones familiares, la salud, la seguridad, la carrera, las mascotas o, especialmente para aquellos cuyo comportamiento les ha llevado al sistema judicial, un compromiso con la libertad.

Cada momento está lleno de comportamientos. El comportamiento puede alejarnos o acercarnos a lo que es importante para nosotros. **ACT capacita a los individuos para reconocer los riesgos inherentes a la opción de elegir un comportamiento. En lugar de responder automáticamente como tomadores de decisiones condicionados, pueden utilizar las herramientas que han adquirido para recuperar su autonomía y tomar decisiones conductuales racionales, basadas en sus conocimientos, valores y objetivos.**

Cómo utilizar la ACT para liberar el mundo

A la luz de las actividades del TAG (Grupo Asesor Técnico), de Spi-B (Grupo Científico Independiente de Conocimiento de la Pandemia sobre los Comportamientos) y otras instituciones, **debemos afrontar la realidad de que tenemos gobiernos que no nos sirven. Se limitan a desempeñar un papel de ejecución de políticas en una red mundial que podemos llamar la Asociación Global Público-Privada** (Global Public-Private Partnership¹⁶ - G3P).

El gobierno está al servicio de la G3P, no de nosotros. Utilizan técnicas encubiertas de lavado de cerebro para controlarnos. Nuestro comportamiento está "diseñado" y no somos libres.

El engaño y la desinformación evidentes que caracterizan la pseudopandemia del G3P han llevado a un número cada vez mayor de personas a reconocer la tiranía de nuestros gobiernos. Ahora pueden ver que los gobiernos tratan de controlar todos los aspectos de nuestras vidas en nombre de sus socios del G3P.

Mientras los gobiernos de todo el mundo están ocupados dando marcha atrás en sus extravagantes afirmaciones, no pasará mucho tiempo antes de que lancen la siguiente operación psicológica que induzca al miedo. Este problema seguirá existiendo de forma permanente a menos que hagamos algo al respecto.

Desde la censura de Internet¹⁷ hasta el intento de prohibir toda protesta, pasando por obligar a la gente a tomar medicamentos que no desea, engañarnos subrepticiamente para que aceptemos identidades digitales, que hemos rechazado sistemáticamente en el pasado, y eliminar nuestros supuestos derechos humanos siempre que sea conveniente, está bastante claro que **la supuesta democracia representativa está siendo substituida por una dictadura¹⁸.**

Imaginamos que la única manera de cambiar el gobierno es *elegir, presionar o protestar*. Pero el problema no son los partidos políticos que forman el gobierno, aunque el sistema político de partidos es en sí mismo un problema, **el problema es que quien forma el gobierno sirve al G3P con independencia a qué partido**

16 <https://in-this-together.com/what-is-the-global-public-private-partnership/>

17 <https://www.ukcolumn.org/article/the-online-safety-act-an-act-of-betrayal>

18 <https://www.ukcolumn.org/article/the-uk-new-normal-dictatorship>

político pertenece. Votar no cambiará eso. A las personas que dirigen la estructura compartimentada y autoritaria del G3P *no las elige nadie*.

Enfrentados a una red global de corporaciones multinacionales, gobiernos, ONGs, fundaciones filantrópicas y una máquina de propaganda del complejo industrial de los medios de comunicación, que también forman parte del G3P, puede parecer que somos impotentes para resistir. Sin embargo, esto es en sí mismo una ilusión.

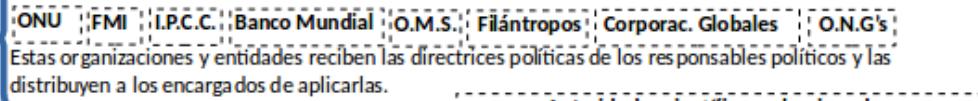
La verdad es que todo el aparato de Estado ha sido creado para oprimirnos *precisamente porque quienes se benefician de él se dan cuenta de que, en última instancia, son impotentes*. Si nos decidimos colectivamente a actuar, aunque los socios del G3P lucharán por mantener su autoridad, no podrán ganar.

La asociación público-privada global

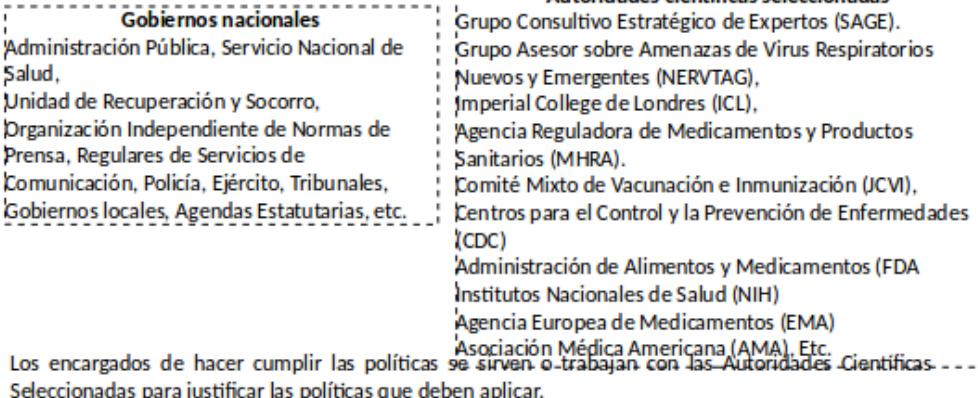
Creadores de políticas
Esta es la parte del **GPP** donde se origina la política



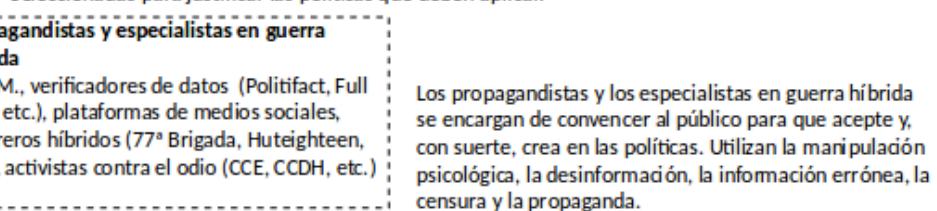
Distribuidores de políticas



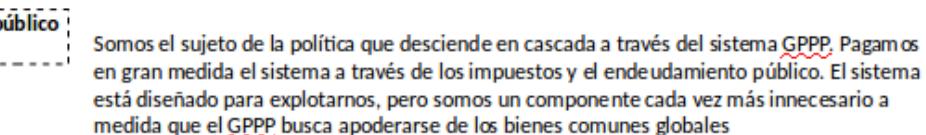
Responsables de aplicar las políticas



Propagandistas de políticas



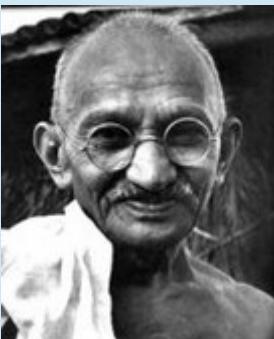
Sujetos políticos



Lo único que tenemos que hacer es pasar a la acción como individuos. Cuando un número suficiente de nosotros lo haga, cambiaremos el mundo. Es inevitable.

Las protestas, los desafíos legales, los grupos de presión, el intercambio de información y las campañas sobre temas que nos preocupan son valiosos si queremos ser libres, pero **para cambiar el mundo, lo que realmente tenemos que hacer es cambiar nuestro propio comportamiento.** En lugar de hacer las cosas que nos alejan de la libertad, tenemos que hacer sistemáticamente las cosas que nos acercan a ella.

Aunque a menudo citado erróneamente, **Mahatma Gandhi** explicó este proceso de forma elocuente:



No somos más que un espejo del mundo. Todas las tendencias presentes en el mundo exterior se encuentran en el mundo de nuestro cuerpo. Si pudiéramos cambiar *nosotros mismos*, las tendencias del mundo también cambiarían. Cuando un hombre cambia su propia naturaleza, también cambia la actitud del mundo hacia él.

Mahatma Gandhi

Podemos realizar este cambio mediante el uso de ACT. **Si lo que nos importa es la libertad, debemos comportarnos de forma persistente para acercarnos a ella.** Del mismo modo, debemos dejar de comportarnos de forma que nos aleje de la libertad. Esto requiere que nos demos cuenta de lo que ocurre en el *aquí y ahora*. ¿Hay alguna diferencia entre nuestros pensamientos, sentimientos y emociones y *la realidad*?

Puede que observemos que todos los que nos rodean llevan una mascarilla, lo que refuerza las señales visuales que sugieren un peligro. El *miedo* podría ser la emoción que impulsa nuestro comportamiento. **Debemos aceptar tanto la realidad física de nuestro entorno como el estado psicológico de miedo en el que nos encontramos.**

Comprendiendo el "aquí y ahora", y armados con los principios de ACT, podemos superar nuestro miedo y comprometernos con lo que es importante para nosotros en este momento. Debemos preguntarnos en qué dirección no es que *pueda* llevarnos nuestro comportamiento, sino que *indefectiblemente nos llevará*. Tenemos una opción de comportamiento y, si queremos alcanzar nuestro objetivo, debemos actuar en consecuencia.

Si elegimos un comportamiento que nos aleje de la libertad, acabaremos perdiendo nuestras libertades y acercándonos a la tiranía. Si elegimos un comportamiento que nos acerque a la libertad, estaremos un paso más cerca de ella. El efecto acumulativo de todas estas elecciones de comportamiento será la libertad o la tiranía.

Ya hemos hablado del tipo de soluciones que podemos buscar¹⁹. Teniendo esto en cuenta, podemos utilizar la ACT para avanzar de forma constante hacia la libertad.

Sabemos que el G3P tiene la intención de introducir la Moneda Digital del Banco Central (Central Bank Digital Currency - CBDC). No es casualidad que la pseudopandemia haya sido muy útil para reducir aún más nuestro uso de efectivo. Está previsto que la Moneda Digital del Banco Central sea una atribución de los bancos centrales. Cuando se introduzca será *su* dinero y no el nuestro.

Además, es un dinero *programable*, lo que significa que el Banco Central puede supervisar y controlar las transacciones individuales. Ya no serás libre de elegir lo que compras, o con quién realizas las transacciones.

Un mundo de Moneda Digital del Banco Central representa ni más ni menos que la esclavitud monetaria total y global.

19 <https://in-this-together.com/inalienable-rights/>

La desaparición del dinero en efectivo facilitará la introducción de la Moneda Digital del Banco Central. Por lo tanto, si la libertad es importante para nosotros, no debemos dejar que el efectivo desaparezca. De hecho, tenemos que hacer que el efectivo sea indispensable para los negocios en todo el mundo.

Utilizando el ACT, cada vez que hagamos una compra o transacción debemos preguntarnos si nuestro comportamiento nos *acerca* o nos *aleja* de la libertad. Aunque no siempre es posible utilizar el dinero en efectivo, si queremos avanzar hacia la libertad, debemos utilizar el dinero en efectivo siempre y todas las veces que sea posible. Si una tienda se niega a aceptar dinero en efectivo, no la frecuentes, elige una que sí lo haga. Hacerlo nos hará avanzar hacia la libertad.

Hemos sido sometidos a una campaña de propaganda sin precedentes en los medios de comunicación. Abonarse a ver la televisión o comprar los periódicos de los medios de comunicación dominantes nos aleja de la libertad. Así que, utilizando ACT, considera qué otras opciones de comportamiento se adaptarían mejor a tu objetivo. Si necesitas estar al día de la actualidad, elige medios alternativos o fuentes *online* gratuitas. Si eliges apoyar a los medios de comunicación independientes, te estarás acercando a la libertad. Probablemente estarás mejor informado, y te alejarás de la tiranía.

Utiliza el ACT para avanzar hacia la libertad considerando *dónde* compras los bienes y servicios. Si simplemente das tu dinero, duramente ganado, a las corporaciones multinacionales, ¿te alejas o te acercas a la libertad? Si te aleja de ella, *no lo hagas*. En su lugar, **dale tu dinero a los comerciantes locales y a las pequeñas empresas, o haz trueques e intercambios siempre que sea posible.** Esto mantiene y aumenta las posibilidades de elección, y es un paso hacia la libertad.

La agenda del G3P consiste en centralizar toda la autoridad a nivel global. La centralización de la autoridad nos aleja de la libertad. Por lo tanto, no te limites a obedecer los edictos de la autoridad global. Si es posible desobedecer, desobedece siempre *por principio*. Esto nos acerca a la libertad y nos aleja de la tiranía.

Hay una lista interminable de elecciones de comportamiento que hacemos diariamente y que pueden alejarnos o acercarnos a la libertad. Si la libertad es importante y tomamos persistentemente esas decisiones con respecto a "*lo que es importante para nosotros*", crearemos la reivindicación de la libertad. Si lo hacemos en número suficiente, esa demanda será abrumadora y garantizará que vivamos en libertad.

No será fácil. Será mucho menos cómodo y requerirá más esfuerzo que simplemente *seguir la corriente*. Pero confiar en los comportamientos que nos llevan a la tiranía sin duda nos conducirá a la tiranía. No puede ser de otra manera. Todo se reduce a lo que *crees* y a lo que *es importante para ti*. **Si valoras la libertad, debes elegir activamente el comportamiento que te lleve a la libertad.**

Una vez que te hayas familiarizado con los principios del cambio de comportamiento, utilizarlos puede convertirse rápidamente en algo natural. Aunque comprobar constantemente tu propio comportamiento puede resultar engoroso o incluso irritante al principio, no dejes de hacerlo.

En poco tiempo controlarás en gran medida tu comportamiento y forjarás un camino hacia la libertad. No sólo podemos construir una sociedad basada en los principios de la libertad, sino que si cada uno de nosotros asume la responsabilidad personal de su comportamiento, la construiremos.

<https://in-this-together.com/pdfs/AOACTF.pdf?x38956>

Acerca de *In This Together* (Juntos en esto)

Me llamo **Iain Davis** y soy el creador de *In This Together*. Nací en la costa sur de Inglaterra hace muchos, muchos años. Después de vivir y trabajar en otras partes del país, volví al soleado sur y ahora me he instalado cerca de la ciudad naval de Portsmouth, cariñosamente llamada "Pompey".

He trabajado en el sector sanitario y social la mayor parte de mi vida. Tuve la suerte de tomarme un par de años sabáticos y deambular un poco por el mundo. Todavía hay muchos lugares que me gustaría visitar. He trabajado sobre todo con personas con problemas de salud mental, abuso de sustancias y necesidades agudas de vivienda. Al trabajar en servicios de primera línea, he experimentado de primera mano el verdadero impacto de las decisiones políticas en la vida de las personas. He vivido la erosión de nuestros servicios públicos vitales mientras los sucesivos gobiernos tomaban, y siguen tomando, decisiones políticas destructivas e incluso crueles. Siempre a costa de los más vulnerables y siempre en beneficio de los que ostentan el poder.

Siempre me han interesado la política y la geopolítica, y he sido miembro activo de un sindicato y delegado sindical durante toda mi vida laboral. Me apasiona la escritura y desde niño he garabateado, investigando los temas que me fascinan. Político de izquierdas durante la mayor parte de mi vida, en los últimos años me he alejado del dogma político, especialmente de los partidos.

Creo que la educación es un viaje que dura toda la vida y, tras el 11-S, sintiéndome incómodo con lo que creía entender del mundo, empecé a leer más sobre la influencia de los agentes del poder entre bastidores. Brzezinski, Patrick Wood, G. Edward Griffin, Antony C. Sutton, Quigley, Rothbard y muchos otros me ayudaron a descubrir que **lo que llamamos democracia representativa no es más que el departamento de relaciones públicas de una estructura de poder establecida en la que los votantes nunca pueden influir**.

Empecé a comprender que los conceptos históricos, políticos y científicos, rechazados por la ortodoxia, eran mucho más dignos de consideración de lo que me habían hecho creer. Me enfurecía que se negaran tantos conocimientos, privando a la gente de su derecho a ejercer el libre pensamiento. Comprendí que estas perspectivas eran deliberadamente oscurecidas por las instituciones educativas, académicas y políticas del Estado, siempre con la ayuda de la perniciosa influencia de los medios de comunicación dominantes.

Así que, hace unos años, empecé a escribir un blog en *In This Together*, con la esperanza de animar a otros a considerar algunos puntos de vista alternativos y posibles soluciones. Publiqué mi primer libro '*A Dangerous Ideology*' en 2018n y me embarqué en un aprendizaje para adultos (obteniendo una calificación de distinción superior CPD en periodismo.) He hecho una serie de videos documentales cortos disponibles en mis canales. También soy un colaborador de los principales sitios web de noticias [21st Century Wire](#), [UK Column](#), [OffGuardian](#), [ZeroHedge](#) y [the Corbett Report](#) entre otros.

Hablo porque sé que los seres humanos tienen la capacidad de una inmensa fuerza, compasión y solidaridad. Lo he visto todos los días, a lo largo de mi vida laboral. Sin embargo, estamos constantemente enfrentados por un sistema construido sobre el concepto del "divide y vencerás". Estas divisiones sólo pueden conducir al conflicto. A menudo, esa es la intención. Sin embargo, la división no es innata en nosotros, sino que nos la imponen los líderes que prometen soluciones, pero que aplican una estrategia de tensión.

Creo firmemente que nosotros, los ciudadanos, tenemos la capacidad de construir una sociedad mejor. Espero que, a través de mis escritos y la creación de contenidos, pueda contribuir, en una pequeña medida, a revitalizar el pensamiento crítico. Así que, tras el paro, he decidido dedicar todo el tiempo posible a este esfuerzo. ¿Por qué no? Nunca haré publicidad en *In This Together* porque quiero ser libre de ejercer la libertad de expresión. Sin embargo, si te gusta lo que hago, por favor considera hacer una donación a este sitio web utilizando cualquiera de los métodos de donación que aparecen a continuación.

Muchas gracias por visitarme. Te deseo lo mejor

