

## PRINCÍPIO DA INEXISTÊNCIA DE ABSTINÊNCIA GRATUITA

A abstinência não é algo que advém ao abstêmio de forma gratuita e sem propósito. A abstinência requer muito esforço e dedicação, bem como a alteração conceitual (flexibilização) constante e permanente. Como vimos antes, a abstinência cobra um pedágio e o não cumprimento de suas obrigações abstêmias poderá ser punido com a recondução ao universo adicto. Aqui vale a máxima popular de que “não existe almoço grátis”. Iniciar, manter e evoluir de forma consciencial no processo abstêmio é resultado de foco e determinação.