

PRINCÍPIO DO EQUILÍBRIO EMOCIONAL

O abstêmio, mais que qualquer outra pessoa, precisa manter-se em equilíbrio emocional, de modo a fazer com que sua esfera psicológica de proteção não seja alterada de forma drástica, seja no sentido de lhe fazer sentir felicidade, seja no sentido de lhe fazer sentir tristeza. Para o abstêmio, a alegria desenfreada ou a tristeza profunda podem gerar impactos emocionais negativos para a manutenção da abstinência. Aqui, mais uma vez, vale a máxima popular dita em grupos abstêmios: “nem muito além, nem muito aquém”, ou “preciso estar no 50; se eu estiver no 51 ou no 49 estou correndo riscos”.