

PRINCÍPIO DA DIFERENÇA ENTRE O LIMITE FÍSICO OU PSÍQUICO E O LIMITE ABSTÊMIO

Saber a diferença entre os próprios limites e os limites da abstinência são situações diferentes e o abstêmio tende a confundi-las. Por exemplo, o abstêmio que estiver muito cansado porque teve de trabalhar excessivamente durante a semana (limite físico) não deveria participar de nenhuma festividade no fim de semana (limite abstêmio). Se, ao invés disso, o abstêmio entender que tem condições físicas de participar da festividade, poderá estar se colocando em situação de risco desnecessária, já que seu cansaço físico pode sugerir, inconscientemente, o uso de drogas/álcool para lhe fornecer energia, fazendo com que no dia seguinte o abstêmio tenha fissura. O limite físico e o limite abstêmio são diferentes e não se confundem:

LIMITES FÍSICOS OU PSÍQUICOS	LIMITES ABSTÊMIOS
Posso trabalhar 12 horas por dia	Não devo cansar em demasia, então só trabalharei 6 horas por dia
Posso fazer esse serviço durante a noite	Devo dormir cedo, então farei esse serviço pela manhã
Posso participar de uma competição de atletismo	Não quero aumentar minha ansiedade, então não vou competir
Posso ir até aquela festa porque não vou usar drogas/álcool	Não vou até a festa porque devo evitar pessoas, hábitos e lugares da ativa
Não vou participar do grupo anônimo porque estou muito cansado	Mesmo estando cansado, devo participar do grupo anônimo porque isso me mantém no caminho da abstinência
Posso servir bebida alcoólica para os outros porque não vou ingeri-la	Não devo tocar em nenhuma bebida alcoólica, nem para mim e nem para os outros
Posso resgatar algum companheiro recaído que esteja usando drogas/álcool porque consigo buscá-lo e não terei fissura	Não posso buscar nenhum companheiro recaído que esteja usando drogas/álcool porque, mesmo não tendo fissura, devo evitar situações perigosas
A superação constante dos limites representa a fadiga física, emocional, profissional, financeira, psicológica, social, espiritual	A superação constante dos limites representa a fadiga abstêmia
Viver no limite gera cansaço e, para solucionar, preciso descansar passivamente	Viver no limite gera desvios abstêmios e, para solucionar, preciso atuar ativamente revendo minhas prioridades e conceitos

Quadro: Exemplos de diferença entre limites físicos ou psíquicos e limites abstêmios