

## PRINCÍPIO DAS CLÁUSULAS PÉTREAS ABSTÊMIAS

Embora não exista uma fórmula geral que se aplique a cada pessoa para que ela obtenha a abstinência, existem certas regras que, empiricamente, pertencem ao ideário de todos os abstêmios. Costuma-se afirmar que no processo abstêmio não existe “atalho”, mas existe um “caminho”. Mas como saber qual é o caminho certo? É preciso analisar o que todos os abstêmios têm em comum, ou seja, analisar a base cognitiva e comportamental de um grupo de abstêmios para extrair algumas regras que se aplicam a todos que desejam a abstinência. Tais regras são as cláusulas pétreas no processo de abstinência. Podemos citar alguns exemplos dessas cláusulas pétreas que foram baseados nos princípios de grupos anônimos, de terapias e de salas de reuniões de abstêmios:

- (1) Só por hoje<sup>1</sup>;
- (2) Evite o primeiro gole/dose;
- (3) Insanidade é fazer as mesmas coisas esperando resultados diferentes<sup>2</sup>;
- (4) Serenidade para aceitar o que não pode ser modificado, coragem para mudar o que pode ser mudado e sabedoria para distinguir uma das outras<sup>3</sup>;
- (5) Não precisa beber para pedir ajuda<sup>4</sup>;
- (6) Primeiro “as primeiras coisas”;
- (7) Se a doença é progressiva, a recuperação também deve ser progressiva;
- (8) Não importa “o porquê disso ter acontecido”, mas o que interessa é o “para quê isso aconteceu”;

---

<sup>1</sup> Fundamentos de grupos anônimos nos itens (1), (2), (3), (6) e (12).

<sup>2</sup> Conceito popular de insanidade.

<sup>3</sup> Oração da serenidade ou “oração dos desesperados”.

<sup>4</sup> Agradecimentos ao consultor em dependência PAULO CÉSAR RODRIGUES pelos itens (5), (9) e (27).

- (9) a pessoa que “eu era” usava, então a pessoa que “eu era” voltará a usar;
- (10) amplie o seu repertório, suas informações e seu conhecimento<sup>5</sup>;
- (11) não banalize o autodiagnóstico;
- (12) vá, mas vá com calma;
- (13) se você tem dúvida sobre se é ou não é adicto, então você é;
- (14) supere os minifracassos;
- (15) seja grato;
- (16) deixe a autopiedade de lado;
- (17) seja autodisciplinado;
- (18) altere seus conceitos (oscilação conceitual e flexibilização);
- (19) sempre se recorde do centro de todos os seus problemas;
- (20) mude suas companhias evolutivas<sup>6</sup>;
- (21) não refletir sobre o erro é pior que errar;
- (22) não teste seus limites, não se exponha excessivamente;
- (23) nunca se esqueça da estrutura bioquímica permanente da adicção;
- (24) aprenda a dizer “NÃO”;
- (25) seja honesto e sincero “consigo mesmo”;
- (26) faça uma reforma interna;
- (27) o oposto de dependência não é independência, mas é LIBERDADE;
- (28) seja responsável pelos seus atos;
- (29) aumente a sua tolerância, seja paciente;
- (30) cuidado com os pensamentos negativos;
- (31) adicção só tem autocura;
- (32) descubra sua espiritualidade;
- (33) previna-se da euforia excessiva;
- (34) não crie grandes expectativas;
- (35) lembre-se que o orgulho obscurece a razão;

<sup>5</sup> Agradecimentos ao terapeuta JOSÉ PLÍNIO DO AMARAL ALMEIDA pelos itens (10), (11), (18), (31) e (41).

<sup>6</sup> Ideia desenvolvida pela Conscienciologia.

- (36) transforme seu infortúnio em sua felicidade;
- (37) tenha sempre acabativa nos seus atos, já que, para o abstinêntio, terminar é mais importante que começar;
- (38) aumente sua racionalidade e lucidez diante dos fatos da vida;
- (39) a ingenuidade te joga no buraco;
- (40) adicção é autoprisão;
- (41) faça um rebaixamento sadio da sensação de autovalorização;
- (42) os princípios devem estar acima da personalidade;
- (43) conserte a si mesmo e não os outros;
- (44) evite pessoas, hábitos e lugares da ativa;
- (45) faça por si o que você pode, mesmo que seja pouco.

Esses são exemplos de algumas cláusulas pétreas abstinêntias. O “caminho” da abstinência necessariamente exige a compreensão e incorporação dessas cláusulas aos atos ordinários da vida abstinêntia. Essas cláusulas pétreas estão inseridas, genericamente, nos 11 (onze) modelos de triângulos<sup>7</sup> que se aplicam ao processo abstinêntio e que estão analisados em outra obra.

---

<sup>7</sup> Esse tema está apresentado de maneira mais detalhada na obra “Abstemologia: primeiro tratado abstemiológico brasileiro”. O autor também é Péricles Ziemmermann.