

## PRINCÍPIO DO *BREAKING THE HABITS OF ADDICTION*<sup>1</sup>

Esse princípio abstêmio sinaliza que os hábitos adquiridos durante o processo de drogadição deverão ser quebrados ou substituídos por novos hábitos abstêmios. Assim, parece que todo abstêmio tende a resolver os principais hábitos que lhe desencadeavam a artificial necessidade de usar drogas/álcool. Por óbvio, dificilmente o abstêmio poderá deixar de lado todos os hábitos adictos, mas, provavelmente, quebrará ou substituirá os principais hábitos adictos por hábitos abstêmios. Por exemplo, se era comum que durante seu período de adicção a pessoa saísse sozinha nas sextas-feiras para usar drogas/álcool, agora, durante sua abstinência, essa mesma pessoa poderá sair na sexta-feira com seus familiares para ir ao cinema ou jantar. Essa é uma forma de substituir um hábito adicto por um hábito abstêmio. **Todo hábito tem em si uma sequência concatenada de atos que consiste no acionamento do padrão de comportamento repetitivo, através dos gatilhos, culminando com uma recompensa**<sup>2</sup>. De fato, para mudar o hábito, é necessário entender os “gatilhos” que desencadeiam o padrão de comportamento automático.

---

<sup>1</sup> Ideia retratada por Tyler Jacobson.

<sup>2</sup> Síntese do raciocínio apresentado por PEDRO CALABREZ FURTADO.