

# LIBERDADE ABSTÊMIA E INDEPENDÊNCIA ABSTÊMIA

**Você sabe qual é a diferença entre LIBERDADE ABSTÊMIA e INDEPENDÊNCIA ABSTÊMIA?** Vamos analisar esse tema porque a resposta será interessantíssima.

Para facilitar a compreensão do tema precisamos entender a diferença entre LIBERDADE ABSTÊMIA e INDEPENDÊNCIA ABSTÊMIA. Entenda o seguinte: não estamos preocupados com o conceito geral e filosófico de LIBERDADE ou de INDEPENDÊNCIA. O interesse, aqui, é apenas no que se refere à liberdade do abstinente em não usar drogas/álcool (liberdade negativa) e a independência abstinente que é o ato de romper com a dependência do uso de drogas/álcool.

Todo pessoa que conseguiu romper com a dependência do uso de drogas/álcool atingiu sua INDEPENDÊNCIA ABSTÊMIA.

Toda pessoa que é livre para escolher não usar drogas/álcool tem LIBERDADE ABSTÊMIA. Para facilitar a compreensão veja o seguinte quadro:

INDEPENDÊNCIA	LIBERDADE
Estado de não se achar sob domínio ou influência estranha	Direito de proceder conforme nos pareça, ser livre nos seus atos e arcar com sua responsabilidade
Autonomia	Condição do homem ou da nação que goza de liberdade
Caráter de independente	Franqueza
Característica ou qualificadora de quem é livre	Autopermissão
Emancipação	Escolha
Característica de quem não é dependente	Desassombro
Prosperidade	Propósito
Precisa de ajuda para ser independente	Precisa de escolha para ser livre
É ação	É vontade
É dispensar	É optar
É parar algo	É começar algo
É afastar-se da dependência	É afastar-se da prisão
É abnegação	É alforria
É desapego	É vênia
Eu DEVO	Eu POSSO

Agora vejamos os conceitos de liberdade e independência:

**Conceito de Independência** muito bem explicado por RICARDO PORTO (2011):

“Já há algum tempo venho conjecturando sobre o significado de Liberdade e Independência, não do ponto de vista semântico, mas sim sob a ótica do comportamento humano e mais especificamente, dos relacionamentos interpessoais. Penso que o conceito de Independência tem relação com o valor pessoal de cada um ou, se preferirem, com a autoestima. Explico melhor: não sou independente se, para me sentir bem comigo mesmo dependo da opinião ou da avaliação positiva dos

outros! Na prática, os sinais de que não sou independente aparecem quando me comparo com outros para me auto avaliar; concorro, desmedidamente, por visibilidade e atenção, pressiono para ser reconhecido, me submeto às exigências descabidas dos outros, procuro mostrar meus conhecimentos de forma exagerada, reajo às críticas de forma intensa e desproporcional, sinto despeito pelo sucesso dos outros, fico na defensiva e só me doo se tiver recebido primeiro, não coopero e nem divido informações com medo de ser passado traz e por aí vai... A lista de exemplos pode ser grande....”<sup>1</sup>

### **Conceito de liberdade** previsto no site *Educalingo*<sup>2</sup>:

“Liberdade, em filosofia, pode ser compreendida tanto negativa quanto positivamente. Sob a primeira perspectiva denota a ausência de submissão, servidão e de determinação; isto é, **qualifica a independência** do ser humano. Na segunda, liberdade é a autonomia e a espontaneidade de um sujeito racional; elemento **qualificador** e constituidor da condição dos **comportamentos humanos voluntários**.”

Assim, para a abstemiologia, podemos concluir que:

- (1) LIBERDADE tem haver com VONTADE;
- (2) INDEPENDÊNCIA tem relação com DEPENDÊNCIA, ou seja, com o USO de drogas/álcool;
- (3) A pessoa LIVRE não deixa que a VONTADE ou o DESEJO de usar drogas/álcool lhe aprisione;

---

<sup>1</sup> PORTO, Ricardo L. R. S. **Sobre Liberdade e Independência**. Informação disponível em: <<http://www.rporto.com.br/>>. Acesso em 07-08-2018. Todos agradecimentos à Ricardo Porto por este brilhante artigo.

<sup>2</sup> Informação disponível em: < <https://educalingo.com/pt/dic-pt/liberdade>>. Acesso em 07-08-2018.

(4) A pessoa LIVRE luta contra a OBSESSÃO pelo uso de drogas/álcool;

(5) A pessoa INDEPENDENTE está sem usar drogas/álcool, ou seja, está desintoxicada e **NÃO** é mais dependente do uso de drogas/álcool para praticar os atos da vida;

(6) A pessoa INDEPENDENTE luta contra a COMPULSÃO pelo uso de drogas/álcool.

PESSOA	NÍVEL DE LIBERDADE ABSTÊMIA	NÍVEL DE INDEPENDÊNCIA ABSTÊMIA
MERO USUÁRIO	Com liberdade	Com independência
USUÁRIO ABUSIVO	Está perdendo sua liberdade	Está perdendo sua independência
ADICTO	Sem liberdade cada vez menos preso/restrito ou vetor negativo	Sem independência cada vez menos preso/restrito ou vetor negativo
ABSTÊMIO MÍNIMO (ainda em fase de desintoxicação)	Sem liberdade cada vez mais livre ou vetor positivo	Sem independência cada vez mais independente ou vetor positivo
ABSTEMENOR (antes de 02 ou 03 anos de abstinência - <i>HOMO ABSTEMIUS COACTO</i> )	Liberdade reduzida reconhecimento da liberdade negativa ou liberdade de não fazer	Recuperação gradual da independência
ABSTEMAIOR (mais de 02 ou 03 anos - <i>HOMO ABSTEMIUS</i> )	Liberdade crescente já sabe qual é sua liberdade positiva e qual é a liberdade negativa	Recuperação da independência



PESSOA	NÍVEL DE LIBERDADE ABSTÊMIA	NÍVEL DE INDEPENDÊNCIA ABSTÊMIA
ABSTEMIAIOR REAL (abstêmio que se reconhece como sendo abstêmio – surgimento do <i>HOMO ABSTEMIUS VOLUNTARIIS</i> )	Com liberdade assunção da sua liberdade	Com independência
MEGA-ABSTÊMIO (13º PASSO)	Com liberdade	Com independência

Assim, do ponto de vista abstemiológico, podemos concluir que:

(A) Para ter LIBERDADE ABSTÊMIA precisamos lutar contra a OBSESSÃO do uso de drogas/álcool, ou seja, a VONTADE de usar drogas/álcool precisa ser anulada pela VONTADE de permanecer abstêmio;

(B) Para ter INDEPENDÊNCIA ABSTÊMIA precisamos ter anulado a dependência do uso de drogas/álcool, ou seja, a COMPULSÃO estará sobrepujada.

Outro ponto relevante consiste na **TEORIA DA LIBERDADE PARA NÃO FAZER**. Essa teoria parte da ideia de que a pessoa é totalmente livre na causa antecedente que deu origem a reintoxicação física (processo de recaída completo). Assim, por exemplo, embora a pessoa tenha fissura, esteja desempregada, tenha se divorciado ou tenha perdido algum ente querido, ela é livre para **não** usar drogas/álcool. A pessoa é livre para **não** usar

drogas/álcool. Essa é a liberdade que fundamenta a existência de inúmeros abstêmios espalhados pelo mundo. **O abstêmio é aquele que compreende que perdeu a liberdade de usar drogas/álcool, mas recebeu a liberdade para não usar drogas/álcool. Essa liberdade é uma liberdade negativa, ou seja, uma liberdade para não fazer alguma coisa que lhe seja prejudicial. Assim, essa liberdade deve ser qualificada como sendo uma liberdade abstêmia.**

Por outro lado, a AUTOSSUFICIÊNCIA ocorre quando o abstêmio tenta ser INDEPENDENTE sem estar com LIBERDADE, ou seja, o ABSTÊMIO tenta VIVER SUA VIDA, mas ainda tem VONTADE de usar drogas/álcool. Destaque-se: “ter” vontade de usar drogas/álcool e “sentir” a vontade de usar drogas/álcool são dois passos muito distantes. De fato, inúmeras pessoas pensam estar sem vontade de usar drogas/álcool, mas praticam comportamentos adictos de modo que estão na contramão da abstinência. Isso ocorre porque a pessoa ainda não percebeu que está com vontade de usar drogas/álcool. Sem sombra de dúvida, SENTIR a vontade de usar drogas/álcool é um passo muito distante e ocorre, somente, depois de TER a vontade.

Assim, a autossuficiência é um importante elemento capaz de identificar ao abstêmio que está tentando fazer mais do que pode. **Em palavras simples, o autossuficiente tenta ser**

---

## **independente sem ter a liberdade de não usar drogas/álcool.**

Para combater a autossuficiência recomenda-se:

### **TÉCNICA DA RECUPERAÇÃO GRADUAL DA AUTONOMIA**

Essa técnica consiste em atribuir lenta e gradualmente mais autonomia ao abstinente de modo que, com o passar do tempo, ele possa readquirir totalmente sua **independência**. A retomada abrupta de todos os atos da vida pode gerar uma sensação de autossuficiência no abstinente que dificultará a evolução do seu processo de abstinência.

No outro viés, a recuperação gradual da autonomia serve para que o abstinente analise alguns aspectos pessoais e possa verificar se está em condição de assumir certas responsabilidades ou, até mesmo, renegar certas atribuições para que possa permanecer em abstinência.

### **TÉCNICA DA EXPOSIÇÃO ABSTÊMIA CRESCENTE**

Em regra, o abstinente menor deverá ser colocado lentamente à exposição de agentes estressores já que não poderá chocar-se diretamente com situação para as quais ainda não está preparado. Essa preparação consiste em saber como deve reagir a algumas situações, por exemplo, como dizer “não” para alguém que lhe ofereça álcool/drogas, como explicar que não pode ficar até mais



tarde em alguma festividade porque precisa tomar sua medicação ou por que está comparecendo a reuniões de grupos anônimos.

**Cuidado:** a exposição crescente se refere a agentes estressores e não se direciona a exposição crescente de contato com drogas/álcool. A exposição ao contato com drogas/álcool deve ser no sentido inverso, ou seja, rapidamente decrescente.

## **TÉCNICA DO “QUERER FAZER ALGO” E “TER APTIDÃO PARA FAZER ALGO”**

É comum do processo de abstinência que o abstêmio queira “ganhar” o tempo perdido durante a adicção. Todavia, **“querer fazer alguma coisa” é muito diferente de “ter aptidão para fazer essa coisa”**. Por exemplo, o abstêmio menor quase sempre deseja trabalhar tão logo saia do seu primeiro internamento. É óbvio que o abstêmio deve trabalhar e se sentir útil, mas a prioridade absoluta deve ser a evolução do processo de abstinência. Sendo assim, os seguintes raciocínios são muito úteis: “quero trabalhar, mas no momento sou apto para fazer esse trabalho?” ou “quero resolver esse problema, mas nesse momento tenho aptidão para resolver isso?”. Se o abstêmio for honesto e sincero “consigo mesmo” responderá essa autopergunta da forma correta. Se o abstêmio ficar na dúvida sobre a resposta deverá abster-se de praticar o ato e sempre tomar a decisão que lhe conduzir à abstinência (aplicação



do princípio do *in dubio pro abstentiae*). Existe outra técnica que complementa esse raciocínio e que será estudada a seguir: é a técnica do PODE e DEVE.

## TÉCNICA DO PODE E DEVE

O abstêmio deve evitar realizar certos atos na sua vida para que possa obter maior tempo sem uso de drogas/álcool até que consiga se tornar abstêmio. Para tal desiderato deverá utilizar diversas técnicas. Entre essas técnicas existe o critério do PODE/DEVE. Como funciona esse sistema? É simples. O abstêmio só vai praticar aqueles atos que ele DEVE e PODE fazer e abster da prática dos atos que ele não DEVE ou não PODE realizar. Por exemplo, o abstêmio PODE e DEVE participar ativamente das reuniões de grupos de ajuda. Por outro lado, o abstêmio não PODE e nem DEVE manter contato com pessoas da sua época da ativa. O problema consiste em responder algumas questões formulando na sua indagação de ele pode e deve realizar tal ato. Exemplificando: é comum, como visto antes, que o abstêmio queira se dedicar ao trabalho logo no início do seu processo de abstinência, mas a pergunta a ser feita é: “Eu POSSO e DEVO trabalhar nesse período?” ou “Eu POSSO e DEVO esperar mais tempo para me dedicar à atividade laboral?” ou “Eu POSSO e DEVO realizar essa atividade laboral?”. Por vezes, a resposta a esses critérios será que

---

algumas atividades “podem” ser realizadas, mas não “devem” ser feitas. Assim, por exemplo, se alguém da época da ativa do abstinência o procurar a indagação será: “Eu POSSO manter contato com essa pessoa, mas eu DEVO manter contato com essa pessoa?”. Esse critério PODE/DEVE é muito prático, mas não é muito fácil de ser aplicado porque exige uma forte convicção de honestidade para “consigo mesmo”. O fundamento filosófico por trás dessa técnica está no fato de que a expressão POSSO se relaciona à LIBERDADE e, por sua vez, a expressão DEVE se relaciona à INDEPENDÊNCIA.

### **TÉCNICA DA “LIBERDADE DE” E DA “LIBERDADE PARA”<sup>3</sup>**

A logoterapia proposta por Viktor Frankl apresenta um critério muito prático e que pode ser usado no cotidiano do abstinência. A liberdade exige responsabilidade. A adicção é escravidão. A evolução no processo de abstinência exige o reconhecimento de limitações e um novo sentido de vida. Então, embora a abstinência traga uma série de limitações aos abstinências ela não retira toda a liberdade. Os abstinências perdem a “liberdade de”, mas adquire um rol de “liberdades para”. Vamos exemplificar para facilitar a compreensão: o abstinência não tem a “liberdade de” voltar a praticar atos da época da ativa, mas tem a “liberdade para” conhecer,

---

<sup>3</sup> Técnica apresentada pela logoterapia. Escola de Viktor Frankl.

aprender e praticar novos atos saudáveis. O abstinência se afasta, tanto quanto possível, da “liberdade de” e se aproxima da “liberdade para”. Achar um novo objetivo de vida parece ser a nova meta a ser obtida na vida abstinência. Por isso, ao aplicar a técnica dos 12 (doze) passos, de forma muito coerente o 12º (décimo segundo) passo corresponde à prestação de assistência aqueles que estão no início de sua caminhada rumo à abstinência. Um novo sentido de vida pode ser obtido pelo abstinência quando realiza sua autotranscendência e passa a ajudar outros companheiros. A logoterapia como sendo a busca de sentido na vida é muito bem-vinda no universo abstinência.

Em suma, para quem leu tudo até aqui, a **liberdade abstinência** surge com a vontade de não usar drogas/álcool (liberdade negativa ou de não fazer), a **independência abstinência** é o efeito que decorre da liberdade de não usar drogas/álcool e consiste em romper com a dependência, a **autossuficiência** é tentar ser independente quando ainda não tem liberdade para isso, e, por último, para combater a autossuficiência devem ser aplicadas as **técnicas apropriadas**.



---

Trecho do livro: “**ABSTEMIOLOGIA: primeiro tratado abstemiológico brasileiro**”<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> O livro possui o ISBN 978-85-924432-0-7.