



PASSO ZERO

TEMA: PASSO ZERO (Assumindo a responsabilidade pela própria evolução abstêmia)

Autor: Péricles Ziemmermann¹

INTRODUÇÃO

O estudo do Passo Zero, para a abstemiologia, exige a compreensão do que seja abstêmio, processo abstêmio e abstinência ([ternário abstemiológico](#)). Num segundo momento, será necessário discorrer sobre as 04 (quatro) etapas do Passo Zero: **responsabilidade abstêmia**, decisão de iniciar e permanecer abstêmio (decisionismo), postura abstêmia (posicionismo) e, por último, prática de condutas abstêmias. Contudo, nenhum desses temas pode ser tratado antes que se entenda a [teoria da adjetivação da abstinência](#).

1. TEORIA DA ADJETIVAÇÃO DA ABSTINÊNCIA

Para entender a **teoria da adjetivação da abstinência** precisamos, principalmente, reconhecer que diversas atividades, fatos cotidianos, crenças ou

¹ Como citar esta obra:
ZIEMMERMANN, Péricles. **Passo zero: assumindo a responsabilidade pela própria evolução abstêmia**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2023. Informação disponível em: <<https://abstemologia.com/aceso-gratuito>>. Acesso em 04 fevereiro 2024.

pensamentos precisam ser adjetivados para que possam pertencer ao [universo abstêmio](#). A adjetivação desses termos muda significativamente a amplitude e a dimensão de seus valores. Por exemplo, o LAZER de uma pessoa que não tenha passado pelo [processo de adicção](#) é muito diferente do lazer de alguém que tenha rompido com o ciclo adicto. Isso ocorre porque o abstêmio terá uma forma de LAZER muito mais restrita² já que deverá [evitar certas pessoas, hábitos e lugares](#) da sua época da ativa. Essa diferenciação entre o LAZER da pessoa comum e o LAZER da pessoa abstêmia exige, necessariamente, uma adjetivação, ou seja, o LAZER comum é diferente do LAZER ABSTÊMIO. O mesmo raciocínio ocorre com vários outros eventos cotidianos, assim temos:

- ❖ Atividade física é diferente de atividade física abstêmia.
- ❖ Saúde é diferente de saúde abstêmia.
- ❖ Lucidez é diferente de [lucidez abstêmia](#).
- ❖ Educação é diferente de educação abstêmia.
- ❖ Foco/objetivo é diferente de objetivo abstêmio ([desiderato abstêmio](#)).
- ❖ Relacionamentos é diferente de relacionamentos abstêmios.
- ❖ Trabalho/profissão é diferente de profissão abstêmia.
- ❖ Cultura é diferente de cultura abstêmia ([labelling approach](#)).
- ❖ Responsabilidade é diferente de [responsabilidade abstêmia](#).

Continuando, o mesmo exemplo supramencionado, no caso do LAZER ABSTÊMIO. Como dito antes, o lazer comum é muito diferente do lazer abstêmio. Enquanto no lazer comum as pessoas podem passear livremente, frequentarem festas e, até mesmo, ingerirem bebidas alcoólicas, no lazer abstêmio esses fatos não ocorrerão. O lazer abstêmio consiste em um lazer qualificado ou diferenciado. O lazer abstêmio também é diversão, mas uma diversão muito mais consciente. O lazer abstêmio também representa diversão, passeios, entretenimento e brincadeiras, mas sem o uso de drogas/álcool e com a aplicação de, pelo menos, a técnica do “evite pessoas, hábitos e lugares da ativa” e a técnica do “procure praticar atos saudáveis”. Então, podemos dizer que:

² Prefiro a terminologia “diferenciada” ao invés de “restrita”.



Fonte: Abstemiopatias (2020).

Em termos matemáticos:

$$\text{LAZER ABSTÊMIO} = \text{LAZER COMUM} + \text{TÉCNICA DO EVITE E DO PROCURE}^3$$

O mínimo para obter o lazer abstêmio é somar ao lazer comum à técnica do “evite e do procure”. Contudo, para haver mais segurança, seria interessante que o abstêmio somasse outras técnicas e fizesse do seu lazer abstêmio algo ainda mais protetivo.

Ao desenvolver todos esses aspectos, surgem as ideias de [qualificadores e quantificadores abstêmios](#).

1.1 QUANTIFICADORES E QUALIFICADORES ABSTÊMIOS

É importante que os profissionais, os familiares, os [reeducadores](#)

³ Essa é a técnica que sinaliza o seguinte raciocínio: evite pessoas, hábitos e lugares da época da adicção e procure pessoas, hábitos e lugares da nova vida abstêmia.

abstêmios⁴ e os próprios abstêmios readequem seus conceitos. A conceituação utilizada cotidiano ou focada no processo de adicção deve ser reorganizada, reestruturada e readequada a novas definições e paradigmas. Nesse diapasão, surge a necessidade de quantificar e qualificar a abstinência.

O melhor **quantificador abstêmio** é o **tempo**⁵. Esse **elemento cronológico** traz um caráter dinâmico ao processo de abstinência fazendo com que a jornada abstêmia não permaneça estática e imutável. A mudança na vida da pessoa que se submete ao caminho abstêmio (**caminho hipotético ideal**) ocorrerá de maneira progressiva de modo que quanto mais tempo ela permanecer abstêmia, maior será a sua metamorfose⁶.

Por isso, em regra, a abstinência tende a ser **evolutiva** já que auxilia no desenvolvimento ético, social, intelectual, psicológico, biológico e espiritual do abstêmio. Isso se materializa nas diversas nomenclaturas e definições dadas ao abstêmio de acordo com seu tempo de abstinência: abstêmio ínfimo, abstêmio menor, abstêmio maior, abstêmio maior real e mega-abstêmio.

Entretanto, o **tempo abstêmio** não corresponde ao mesmo entendimento dado ao tempo comum. É que o tempo comum corresponde, apenas, ao transcurso de um lapso cronológico. Enquanto, no tempo abstêmio, esse mesmo lapso cronológico precisa estar acompanhado da cessação do uso de drogas/álcool. Dessa forma, para ser um quantificador abstêmio, o tempo precisa ser qualificado como sendo um “tempo abstêmio”. Assim, pode-se observar, mais uma vez, a relevância de **adjetivação da vida abstêmia**.

Seguindo esse mesmo raciocínio, as **qualificadoras abstêmias** correspondem à adjetivação de certos termos técnicos que precisam ser ligeiramente remodelados. Nesse sentido, para exemplificar, cito um pequeno rol

⁴ Alguns terapeutas sugerem o termo “abstemiólogos” quando estivermos nos referindo a pessoas que trabalham ou estudam o fenômeno abstêmio.

⁵ Só para exemplificar, em outro estudo, o tempo é usado para calcular o **LASTRO ABSTÊMIO** e reclassificar o período de abstinência da pessoa na escada abstêmia após a reintoxicação física ocorrida no cume piramidal do processo de recaída.

⁶ Aqui, a metamorfose é a transmutação da pessoa adicta em pessoa abstêmia, ou seja, uma verdadeira ALQUIMIA ABSTÊMIA.

de expressões que devem ser reconceituadas para que possam, de fato, qualificar a abstinência:

- ❖ **Limite abstêmio** é diferente de limites físicos ou emocionais.
- ❖ **Responsabilidade abstêmia** é diferente da mera responsabilidade.
- ❖ **Lucidez abstêmia** é diferente de lucidez.
- ❖ **Idade abstêmia** é diferente de idade física ou emocional.
- ❖ **Disciplina abstêmia** é diferente de disciplina.
- ❖ **Processo abstêmio** é diferente de tratamento da adicção.
- ❖ **Espiritualidade abstêmia** é diferente de espiritualidade e de religião.
- ❖ **(RE)educador abstêmio** é um profissional diferente dos profissionais ligados ao processo de adicção.
- ❖ **Princípios abstêmios** são diferentes de outros princípios.
- ❖ **Evolução consciencial abstêmia** não corresponde à evolução consciencial comum.
- ❖ **Assistência abstêmia** é diferente da mera assistência.
- ❖ **Dignidade humana abstêmia** é uma qualificação da dignidade humana.
- ❖ **Direito humano abstêmio** é um direito humano qualificado.
- ❖ **Tempo abstêmio** é diferente do tempo comum.
- ❖ **Desenvolvimento abstêmio** difere do mero desenvolvimento.

Todos estes elementos - e muitos outros já que esta lista é meramente exemplificativa - devem ser remodelados para melhor compreenderem o real significado abstemiológico que os reveste.

Acreditando que isso explica, um pouco, sobre a [teoria da adjetivação da abstinência](#), passaremos ao estudo do que se entende como abstemiologia.

2. TRIPÉ DA ABSTEMIOLOGIA

A abstemiologia possui 03 (três) pilares centrais, que são: **pessoa**, **abstinência** e **processo abstêmio**. A pessoa corresponde ao ABSTÊMIO. A

ABSTINÊNCIA é o resultado obtido e perseguido pela abstemiologia e engloba vários efeitos positivos e negativos. O PROCESSO ABSTÊMIO é o meio pelo qual a pessoa (ABSTÊMIO) consegue a tão almejada ABSTINÊNCIA. Esse processo possui diversas fases, formas, classificações, [participações de terceiros](#) e é a sede de diversas [síndromes](#) e [desvios](#). Em suma, a abstemiologia estuda o ABSTÊMIO, a ABSTINÊNCIA e o PROCESSO ao qual o abstêmio se submete para interromper o ciclo de adicção e obter a abstinência.



Fonte: [Navalha de Occam aplicada ao tripé da abstemiologia](#) (Abstemiologia, 2023).

Deixaremos, neste momento, de definir com mais esmero o teor de ABSTÊMIO e PROCESSO ABSTÊMIO. Por ora, basta entender que o [abstêmio](#), para a abstemiologia, é a pessoa oriunda do processo de adicção. De outro lado, o [processo abstêmio](#) constitui no caminho a ser percorrido pelo abstêmio para evitar o retorno ao processo de adicção⁷.

As definições usais de abstinência são muito infantis e destituídas de significados valorativos mais profundos. São definições vazias de conteúdo e sem significado técnico. Por exemplo, “abstinência é ato de abster-se, de privar-se do uso de alguma coisa”⁸, ou “abstinência é o ato de se privar de alguma

⁷ Apenas para exemplificar, o processo abstêmio possui um **triângulo de coerência** e pode ter: êxito, evasão ou evolução abstêmia.

⁸ Informação disponível através de simples busca virtual.

coisa, em prol de algum objetivo”⁹, ou “abstinência é sentir falta de algo ou alguma coisa”¹⁰. Esta última definição chega a ser engraçada porque confunde abstinência com tristeza.

Dito isso, indo direto ao ponto, a definição de abstinência utilizada neste estudo deve ser compreendida da seguinte forma:

DEFINIÇÃO DE ABSTINÊNCIA PARA ABSTEMIOLOGIA

“**Abstinência** é o processo pelo qual passa a pessoa que, de forma lúcida, opta por abster-se de hábitos insalubres, perigosos ou degradantes, por longo lapso temporal, através de métodos, técnicas e instrumentos científicos ou empíricos, com a finalidade de restabelecer a condução da própria vida e sua dignidade, bem como superar suas limitações e evoluir consciencialmente.” (ZIEMMERMANN, Péricles. **Teorias abstemiológicas**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2019).

abstemiologia.com

Fonte: [O absurdo da ausência de definição técnica sobre abstinência](#) (Abstemiologia, 2023).

Assim, somente será entendido como abstinência aquilo que se amoldar enfaticamente ao apresentado na imagem anterior. A simples suspensão do uso de drogas/álcool não é abstinência¹¹. Nossa definição de abstinência se direciona a qualquer tipo de hábito que seja doentio, viciante ou capaz de estagnar a evolução consciencial de alguém, tais como: toxicomanias, compras compulsivas, jogos, fanatismo religioso ou vício em sexo.

Agora, sabendo o que é a teoria da adjetivação da abstinência, bem como o que é abstêmio, processo abstêmio e abstinência pode-se começar a discutir o **Passo Zero**.

⁹ Vide nota anterior.

¹⁰ Vide nota 07.

¹¹ Adiante veremos que isso é apenas a abstinência putativa e corresponde somente a uma das várias formas de abstinência.

3. PASSO “ZERO” ou PASSO “0”

O passo “zero” antecede a aplicação da técnica dos 12 (doze) passos preconizada pelos grupos anônimos. Na realidade, o passo “zero” não é apenas um passo anterior aos 12 passos, mas é o momento antecedente a todos os outros passos, ou seja, é como se o passo “zero” viesse antes de cada passo. Mas no que consiste o passo “zero”? É o momento em que o abstêmio toma para si a **responsabilidade de seus atos** e começa a percorrer o caminho da abstinência. O passo “zero” é a responsabilidade pelos rumos da própria vida abstêmia, é assumir o controle da evolução do processo de abstinência e não o deixar nas mãos de terceiros. Nenhum dos 12 (doze) passos poderá ser dado sem que se inicie o passo zero, ou seja, a responsabilidade¹² para enfrentar cada um dos passos e assumir uma postura abstêmia condizente com sua evolução consciencial. Destaque-se que, como vimos anteriormente, a responsabilidade no processo abstêmio não corresponde à mesma responsabilidade conhecida popularmente, dado que durante a abstinência surgirá uma nova responsabilidade, qual seja, a responsabilidade abstêmia¹³.

Assim, pode-se dividir o Passo Zero em quatro etapas: responsabilidade abstêmia, decisão abstêmia, postura abstêmia e condutas abstêmias. O próximo quadro elucida essas etapas e algumas de suas etapas:

¹² A simples ideia de que “responsabilidade é responder adequadamente aos atos da vida” já serve para ser utilizada como consenso acerca do que seja responsabilidade. Claro, desde que seja deixado de lado os conceitos mais complexos e refinados.

¹³ Aplicação da teoria da adjetivação da abstinência já explicada, de forma sucinta, anteriormente.

PASSO “ZERO” – abstemologia.com					
ASPECTOS ETAPAS	NATUREZA abstemologia.com	FINALIDADE abstemologia.com	FORMA	PRINCÍPIOS abstemologia.com	TÉCNICAS abstemologia.com
RESPONSABILIDADE ABSTÊMIA	Autoentendimento da sua situação e Autoenfrentamento das consequências	Manutenção da sobriedade Compreensão dos efeitos Evitabilidade de síndromes Correta aplicação de técnicas Ética dos princípios abstêmios	Identifica “quem”	Princípio da inevitabilidade das consequências Princípio da assunção Princípio da consunção	Como, onde, qual lugar, maneira ou modo de buscar as técnicas?
DECISÃO ABSTÊMIA (Decisionismo)	Ato volitivo (Emocional)	Caracterizado pela mera intenção de fazer algo para mudar sua condição	Identifica “querer”	Princípio da autoinvestigação permanente Princípio da prioridade	CONHECER TÉCNICAS Fase de aprendizado
POSTURA ABSTÊMIA (Posicionismo)	Alteração cognitiva (Racional)	Identificação do que deve ser feito	Identifica “o quê”	Princípio do <i>busílis et puctum dolens</i> Princípio da rejeição absoluta de qualquer reserva	ENTENDER TÉCNICAS Fase de conhecimento
CONDUTAS ABSTÊMIAS	Realística Plano de ação	Autoeficácia Ação efetiva	Identifica “como”	Princípio do regime disciplinar abstêmio Princípio da coalisão abstêmia Princípio da zona de preservação ou princípio da segurança ou zona de certeza ¹⁴	APLICAR TÉCNICAS Fase de execução

Quadro: Etapas e características do passo “zero”.

¹⁴ Adaptação das ideias desenvolvidas por PHILIPP VON HECK (1858-1943).

Analisaremos cada uma dessas etapas.

(1) RESPONSABILIDADE ABSTÊMIA

Corresponde à responsabilidade que deve ser internalizada durante o processo abstêmio. É uma nova responsabilidade. A responsabilidade abstêmia é uma forma de responsabilidade qualificada pelo processo abstêmio. Não basta ter responsabilidade, precisa-se ter a responsabilidade por tudo que envolve seu processo abstêmio: manutenção da [sobriedade](#), compreensão mínima dos [efeitos](#), evitabilidade do desenvolvimento de síndromes, correta aplicação de [técnicas abstemiológicas](#) e da ética dos [princípios abstêmios](#). Desta maneira, a responsabilidade abstêmia envolve uma série de novos encargos e incumbências que devem ser incorporados ao sistema ideológico abstêmio ([S.I.A. positivo](#)). A **assunção¹⁵ da responsabilidade abstêmia é a manifestação inicial do passo “zero”.**

No quadro comparativo a seguir existem alguns exemplos entre responsabilidade comum e responsabilidade abstêmia:

¹⁵ **PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO:** esse princípio consiste no ato de assumir sua real condição, ou seja, é quando a pessoa se autoafirma como sendo abstêmia ou adicta. É um princípio muito importante do ponto de vista evolutivo, visto que, ao assumir a condição de adicto, por exemplo, a pessoa sabe “o que é” e “para onde vai”. Por outro lado, assumir a condição de abstêmio faz com que a pessoa mude sua postura e passe a buscar pelo caminho da abstinência. O importante neste princípio é que, se for internalizado pelo adicto ou abstêmio, faz com que ele assuma sua real condição perante os fatos da vida. A pessoa passa a ser adicto ou abstêmio convicto. O importante desse princípio é que a pessoa assume sua real condição e para de “autoenrolar”. Por isso, o PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO pode ter 04 (quatro) modelos:

- Nem o adicto e nem seus familiares (codependentes) reconhecem o processo de adicção: PRINCÍPIO DA DESASSUNÇÃO ABSOLUTA.
- Os familiares (coabstêmios) reconhecem o processo de adicção de seu ente, mas a pessoa não se autorreconhece como sendo adicta (ou, em casos mais raros, vice-versa): PRINCÍPIO DA DESASSUNÇÃO RELATIVA.
- Assumir a condição de adicto e autorreconhecer o processo de adicção: é quando a pessoa assume que é adicta - PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO NEGATIVO.
- Assumir a condição de abstêmio e autorreconhecer a necessidade de iniciar, manter e evoluir no processo abstêmio: é quando a pessoa assume a responsabilidade pela sua própria abstinência - PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO POSITIVO.

RESPONSABILIDADE COMUM abstemologia.com	RESPONSABILIDADE ABSTÊMIA abstemologia.com
Se “beber” não dirija	Não posso “beber”
Usar os medicamentos quando for necessário	Usar os medicamentos da forma recomendada pelo médico
Se dormir pouco, acordarei mais “cansado”	Não posso dormir pouco porque não posso acordar “cansado”
Posso fazer atividade física	Devo fazer atividade física
Posso estudar qualquer assunto	Devo estudar sobre abstemiologia, adictologia, conscienciologia e psicologia
Autoconhecimento é útil	Autoconhecimento é fundamental
Pessoas autopiedosas são desagradáveis	Autopiedade gera recaída
Às vezes, posso frequentar lugares em que se utilizam drogas/álcool: bares, shows ou festas	Jamais devo frequentar lugares em que se utilizam drogas/álcool
Rotina enjoa	Rotina é necessária
Posso correr vários riscos	Devo evitar correr riscos desnecessários para não aumentar minha ansiedade
Se for impulsivo, arcarei com as consequências	O impulsivo recairá
Se não terminar o que comecei, me sinto mal	Não terminar aquilo que começou é falta de acabativa e isso gera recaída
Posso dormir sem perdoar ninguém	A falta de perdão ou autoperdão é causa de ressentimentos e culpas que podem me reconduzir à adicção

Fonte: [Comparação entre responsabilidade comum e responsabilidade abstêmia](#) (Abstemologia, 2023).

(2) DUAS ETAPAS ABSTÊMIAS: DECISIONISMO E POSICIONISMO

Tomar a decisão de não usar drogas/álcool é fácil, qualquer um toma essa decisão a qualquer momento. Assim, aquele que acorda de ressaca e enjoado devido ao “porre” na noite anterior costuma decidir que nunca mais vai “beber”. Todavia, alguns dias depois - ou no mesmo dia - volta a “beber”¹⁶. Por que isso ocorre? Porque tomar a decisão de “não beber” é muito diferente de assumir a postura de “SER ABSTÊMIO”.

A mudança de postura - como se verá adiante - é algo muito mais

¹⁶ Inclusive, isso é conhecido como [compromisso meramente estético](#).

complexo e requer a aplicação de novas ideologias e técnicas para que seja mantida a sobriedade. Por sua vez, a decisão de “não beber” é muito simples e não significa, necessariamente, que a pessoa permanecerá sóbria por longos períodos. Assim, decidir “não beber” é muito diferente de assumir uma postura abstêmia. Entretanto, por óbvio, o “**decisionismo**” antecede o “**posicionismo**”, ou seja, todo aquele que assumiu sua postura abstêmia precisou decidir parar de usar drogas/álcool. Decidir não usar drogas/álcool é muito lógico e racional, mas é insuficiente para manter-se abstêmio.

Em suma, para alguém que **não** é adicto parar de usar drogas/álcool basta “decidir” não usar, ou seja, basta o decisionismo. Em contrapartida, para entrar na [jornada abstêmia](#) será necessário superar duas etapas sucessivas: decidir parar de usar drogas/álcool (**decisionismo**) e assumir a postura abstêmia (**posicionismo**).

Análise o seguinte exemplo: uma pessoa (adicto) teve problemas de abuso de drogas/álcool durante muitos anos. Esse adicto foi submetido ao internamento em [clínica especializada](#) e está em abstinência por alguns meses. Determinado dia, enquanto assiste televisão em sua casa, um “amigo” da época da ativa lhe telefona e convida para usarem drogas/álcool juntos. Nesse caso surgem três situações:

(01) Se o abstêmio simplesmente aceitar o convite para se reintoxicar: isso denota que não houve mudança significativa em seu [sistema ideológico](#) já que ainda acredita que tem controle sobre o uso de drogas/álcool. Nesse caso sequer existe o PASSO ZERO.

(02) Se o abstêmio recusar o convite, mas deixar aberta a possibilidade de que num futuro próximo pode ser novamente convidado e aceitar a proposta, também, nesse caso, estaremos diante de alguém que **não** assumiu a [responsabilidade abstêmia](#) porque não praticou o PASSO ZERO. Esse abstêmio apenas tomou a decisão (**decisionismo**) de ficar abstêmio, contudo não assumiu a posição (**posicionismo**) de ser abstêmio.

(03) Se o abstêmio recusar o convite e explicar para a pessoa que lhe convidou a usar drogas/álcool que não deseja mais fazer parte disso e que o uso de tais estupefacientes não faz mais parte de sua vida, estaremos diante de alguém que iniciou o PASSO ZERO porque decidiu não usar drogas/álcool (**decisionismo**) e assumiu uma postura condigna com tal situação (**posicionismo**).

É **simples**: não basta dizer NÃO (decisionismo), é preciso agir de forma coerente com essa decisão (posicionismo).

Outro detalhe muito importante: para quem leu o texto até aqui informo que a expressão “amigo” escrita alguns parágrafos atrás está entre aspas, você sabe por qual motivo? Entendo que quem convida uma pessoa para usar drogas/álcool sabendo que essa pessoa teve problemas com o uso a ponto de ser internada não pode ser considerada como sendo “amigo”. Na verdade, se você analisar a questão com muito cuidado verá que essa pessoa pode, inclusive, ser enquadrada, em alguns casos, como “**INIMIGO**”.

Assim, por exemplo, o **processo de recaída** se manifestará para todos os abstêmios que, mesmo decidindo não usar drogas/álcool, não assumirem uma postura abstinência diante dos fatos da vida. **O processo abstêmio exige a superação de duas etapas: a decisão de não usar drogas/álcool (decisionismo) e, conseqüentemente, a mudança de postura perante os fatos da vida (posicionismo).**

(3) POSTURA ABSTÊMIA

É a mudança de postura, da forma de agir, do modo de enfrentamento das dificuldades que surgirão no tratamento. A mudança de postura ocorre quando o “antes” adicto se torna o “agora” abstêmio. O abstêmio luta pela **sobriedade** e se defende da melhor forma possível contra os percalços e dificuldades que podem surgir.

A vida abstinência exige humildade, mas não aceita passividade. Ser abstinência não é apenas se “abster”; pelo contrário, ser abstinência é lutar ativamente pela sobriedade e servir de constante exemplo. Ser abstinência exige muito esforço, luta e dedicação, ou seja, ser abstinência requer mudança de postura.

Quando a pessoa utiliza a terapia do telefone em algum momento de fissura, quando comparece às sessões de terapia, quando pede ajuda em momentos de dificuldade ou quando se afasta de antigos relacionamentos baseados em adicção e aproxima-se de pessoas abstinências, podemos notar a mudança de postura e a busca pela vida em sobriedade.

(4) CONDUTAS ABSTÊNCIAS

As condutas abstinências correspondem àquilo que o abstinência deve evitar somado com aquilo que ele deve fazer. Aqui, existe a aplicação da técnica do evite pessoas, hábitos e lugares da época da ativa e procure condutas saudáveis¹⁷.

As condutas são a parte prática do passo “zero”, de modo que representam aquilo que deve ser efetivamente realizado pelo abstinência. As condutas se relacionam com sobriedade, técnicas, princípios, [nexo de displicência](#), processo de recaída, [direito humano abstinência](#), desvios abstinências (2º ao 4º escalão), [triângulo da coerência abstinência](#), reservas cognitivas, [sanidade](#), limites abstinências e [zonas de certeza](#).

Cabe informar, ainda, que as condutas podem ser protetivas ou violadoras do processo abstinência. As condutas abstinências têm como resultado

¹⁷ Aqui devem ser entendidas como “condutas saudáveis” os atos necessários para restabelecimento da sanidade uma vez que o abstinência perdeu isso, pelo menos parcialmente, durante seu processo de adicção.

final o [overruling](#)¹⁸, já que geram a efetiva mudança modelo de comportamento anterior que culminou com a adicção.

4. CONCLUSÕES

A abstemiologia estuda o **abstêmio**, o **processo de abstinência** e a **abstinência**. Neste **tripé abstemiológico** são analisados princípios, técnicas, síndromes, efeitos, classificações, terminologias e muitos outros temas abstemiológicos. No que se refere ao **Passo Zero** é necessário compreender a **teoria da adjetivação da abstinência** já que inúmeros fatores devem sofrer uma adjetivação para serem analisados de forma abstemiológica. Foi citado o exemplo do lazer abstêmio que se difere do lazer comum já que precisa incidir, no mínimo, a **técnica do evite e do procure** para que o abstêmio não se exponha de maneira desnecessária a riscos enquanto estiver praticando seu lazer.

O **Passo Zero** exige uma sequência de atos, quais sejam: assunção da responsabilidade, tomada de decisão (decisionismo), atitude de postura (posicionismo) e conduta condizente com o processo abstêmio. Lembrando que, todas essas 04 (etapas) devem ser adjetivadas, ou seja, compreendem: responsabilidade abstêmia, decisão abstêmia, postura abstêmia e condutas abstêmias.

Por fim, cabe destacar que o **Passo Zero** não ocorre apenas no início do processo abstêmio, pelo contrário, o Passo Zero deve ser internalizado diariamente pela pessoa que deseja alterar o [paradigma adicto pelo novo modelo abstêmio](#). Isso significa que o Passo Zero antecede vários outros Passos preconizados pelos grupos terapêuticos. Assim, antes de qualquer passo - e mesmo durante a aplicação deles - deve haver o **Passo Zero**.



¹⁸ [Overruling](#) corresponde às mudanças de regra de vida que são necessárias para que a pessoa permaneça abstêmia.

REFERÊNCIAS

AFORNALI, M. A.; MESTRES, Raphael. **Por trás da aparência singela de mãe: uma nova visão sobre o papel da mãe e suas consequências mais extremas.** 2ª Edição. Curitiba/PR: Edição do autor, 2015.

Ahmed S.H., Avena N.M., Berridge K.C., Gearhardt A.N., Guillem K. (2013) **Food Addiction.** In: Pfaff D.W. (eds) Neuroscience in the 21st Century. Springer, New York, NY.

ALVES, Ana Paula Teixeira. **Alcoolismo paterno comportamento/rendimento escolar dos filhos: contribuição para o seu estudo.** Universidade do Porto/Portugal: Faculdade de Medicina, 2003. Dissertação de Mestrado em Psiquiatria e Saúde Mental apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade do Porto sob a orientação do Prof. Dr. António Pacheco Palha. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/9841/3/4295_TM_01_P.pdf>. Acesso em 15 novembro 2023.

ANTICONVULSIVO. In: **WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre.** Flórida: Wikimedia Foundation, 2018. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Anticonvulsivo&oldid=53402603>>. Acesso em: 15 novembro 2023.

ARAÚJO, Renata Brasil; OLIVEIRA, Margareth da Silva; PEDROSO, Rosemeri Siqueira; MIGUEL, Alessandra Cecília; CASTRO, Maria da Graça Tanori de. **Craving e dependência química: conceito, avaliação e tratamento.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v57n1/v57n1a11.pdf>>. Acesso em 15 novembro 2023.

ASQUINI, Alberto. Perfis da Empresa. Tradução de Fábio Konder Comparato. **Revista de Direito Mercantil:** vol. 104, out-dez/1996, págs. 109/126. Informação disponível em: <http://www.academia.edu/7777012/REVISTA_DE_DIREITO_MERCANTIL_INDUSTRIAL_ECON%3%94MICO_E_FINANCEIRO_Comit%3%AA_de_Reda%3%A7%C3%A3o_MAURO_RODRIGUES_PENTEADO_HAROLDO>. Acesso em 15 novembro 2023.

BERTAGNOLLI, Ana Cristina; KRISTENSEN, Christian Haag; BAKOS, Daniela Schneider. Dependência de álcool e recaída: considerações sobre a tomada de decisão. **Aletheia,** Canoas, n. 43-44, p. 188-202, ago. 2014. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000100014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 15 novembro 2023.

BURTON, Neel. **O mundo de Platão: a vida e a obra de um dos maiores filósofos de todos os tempos.** Trad. Mário Molina. São Paulo: Cultrix, 2013.

CABRAL, Igor. **Serenarium: Ferramenta de Potencialização da Invéxis**. Revista Conscienciologia Aplicada - nº 10 - N. 08 - 2010. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/71832342-Editorial-revista-conscienciologia-aplicada.html>>. Acesso em 15 novembro 2023.

COMPLEXO DE CASSANDRA. In: **WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre**. Flórida: Wikimedia Foundation, 2015. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Complexo_de_Cassandra&oldid=42805026>. Acesso em 15 novembro 2023.

CURY, Augusto. **Ansiedade: como enfrentar o mal do século. A síndrome do pensamento acelerado: como e por que a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos**. 1ª Edição. São Paulo: Saraiva, 2014.

DILLON, Juan. **Síndrome Wanderlust: el fenómeno que arrastra a los jóvenes hacia una pasión casi obsesiva por viajar**. Disponível em: <<https://www.infobae.com/turismo/2018/02/13/sindrome-wanderlust-el-fenomeno-que-arrastra-a-los-jovenes-hacia-una-pasion-casi-obsesiva-por-viajar/>>. Acesso em 15 novembro 2023.

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. Trad.: Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

ENCICLOPÉDIA CULTURAMA. **Abstêmio - Definição, conceito, significado, o que é Abstêmio**. Disponível em: <<https://educavita.blogspot.com.br/2013/01/conceitos-e-definicao-de-abstemio.html>>. Acesso em 15 novembro 2023.

EQUIPE SBIE (Sociedade Brasileira de inteligência emocional). **Ciúme retroativo: como superar o passado do meu parceiro?** Disponível em: <<http://www.sbie.com.br/blog/ciume-retroativo-como-superar-o-passado-do-meu-parceiro/>>. Acesso em 15 novembro 2023.

EQUIPE SBIE (Sociedade Brasileira de inteligência emocional). **Conheça a “Síndrome de Gabriela” e como se desenvolve nos relacionamentos**. Disponível em: <<http://www.sbie.com.br/blog/conheca-sindrome-de-gabriela-e-como-se-desenvolve-nos-relacionamentos/>>. Acesso em 15 novembro 2023.

FRANKL, Viktor. **A questão do sentido em psicoterapia**. Campinas: Papyrus, 1990.

_____. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Petrópolis: Editora Vozes, 1991.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 17ª ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1987.

GAIARSA, José Ângelo. **O corpo e a terra**. São Paulo: Ícone, 1991.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOMES, Bruno Ramos; SILVA, Nathália Oliveira da; FERREIRA, Raul Carvalho Nin. **DROGAS E DIREITOS HUMANOS É DE LEI**. Centro de Convivência É de Lei, 2015.

HARI, Johann. **Tudo o que você pensa saber sobre vício está errado**. Informação disponível em: <https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong?language=pt-br>. Acesso em 15 novembro 2023.

HOWES, Ryan. **The Definition of Insanity is... Perseverance vs. Perseveration**. Disponível em: <<https://www.psychologytoday.com/blog/in-therapy/200907/the-definition-insanity-is>>. Acesso em 15 novembro 2023.

JHA, Prabhat; CHALOUPIKA, Frank J. **A epidemia do tabagismo - os governos e os aspectos econômicos do controle do tabaco**. Publicação do Banco Mundial, 2000. Informação disponível em: <<http://documents.worldbank.org/curated/pt/704581468169758729/pdf/196380PORTUGUE11241106271101PUBLIC1.pdf>>. Acesso em 15 novembro 2023.

JORNAL G1 COM INFORMAÇÕES DA RBS/TV/SC. **Pais amarram filho drogado de 41 anos no portão de casa em Joinville**. Matéria publicada em 27/11/2012. Disponível em: <<http://glo.bo/10P7iqM>>. Acesso em 15 novembro 2023.

JORNAL GAZETA DO POVO. **As dificuldades e desafios de lidar com quem tem a "Síndrome do Pequeno Poder"** Disponível em: <<http://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/comportamento/sindrome-do-pequeno-poder-sinais-sintomas/>>. Acesso em 15 novembro 2023.

JORNAL O GLOBO. **Pai é preso por amarrar filho drogado em casa em São Paulo**. Matéria publicada em 07/06/2010. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/brasil/pai-presos-por-amarrar-filho-drogado-em-casa-em-sao-paulo-2997472>>. Acesso em 15 novembro 2023.

JORNAL O TEMPO. **Ciência revela efeito positivo de droga psicodélica no cérebro**. Disponível em: <<https://www.otempo.com.br/interessa/sa%C3%BAde-e-ci%C3%Aancia/ci%C3%Aancia-revela-efeito-positivo-de-droga-psicod%C3%A9lica-no-c%C3%A9rebro-1.1529913>>. Acesso em 15 novembro 2023.

LAMBERT, Laura. **Stockholm syndrome**. Encyclopaedia Britannica. Disponível em: <<https://www.britannica.com/topic/Stockholm-syndrome>>. Acesso em 15 novembro 2023.

LEANDRO FERREIRA, M.C. **Da ambiguidade ao equívoco a resistência da língua nos limites da sintaxe e do discurso**. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS, 2000.

LORAS, Alexandra Baldeh. **A síndrome do impostor**. TEDx Talks. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=pAcebtGKThA>>. Acesso em 15 novembro 2023.

MACHADO, Edinilson Donisete; HERRERA, Luiz Henrique Martim. **O mínimo existencial e a reserva do possível: ponderação hermenêutica reveladora de um substancialismo mitigado.** Disponível em: <<http://www.publicadireito.com.br/conpedi/manaus/arquivos/anais/fortaleza/3480.pdf>>. Acesso em 15 novembro 2023.

MARINOFF, Lou. **Mais Platão, menos prozac.** Trad.: Ana Luíza Borges. 7ª Edição. Rio de Janeiro: Record, 2004.

MASSACRE DE COLUMBINE. In: **WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre.** Flórida: Wikimedia Foundation, 2018. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Massacre_de_Columbine&oldid=51489517>. Acesso em 15 novembro 2023.

MELLO, Solange Quintão Vaz de. **Trabalho escravo no Brasil: a nova face de um antigo dilema.** Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) - Universidade Presbiteriana Mackenzie, Brasília, 2005. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/19196/2005_mello_solange.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 15 novembro 2023.

MENEZES, Ana Paula Texeira. et al. **Síndrome de Munchausen: relato de caso e revisão da literatura.** Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v24n2/a09v24n2.pdf>>. Acesso em 15 novembro 2023.

MESTRES, Raphael; AFORNALI, M. A. **Não dá nada? Temas polêmicos sobre a maconha e outras drogas.** Curitiba/PR: Edição do autor, 2015.

MIRALLES, Francesc. **A 'síndrome do imperador', quando seu filho é um tirano.** Disponível em: <https://brasil.elpais.com/brasil/2018/01/29/eps/1517241117_174147.html>. Acesso em 15 novembro 2023.

MOLNAR, Marcelo José. **Simbólico e diabólico.** Informação disponível em: <<https://molnar09.wordpress.com/2010/03/28/simbolico-e-diabolico/>>. Acesso em 15 novembro 2023.

OTA (Office of Technology Assessment). 1990. **The effectiveness of drug abuse treatment: implications for controlling AIDS/HIV infection.** Washington, DC: OTA. OTA-BP-H-73. AIDS Related Issues Background Paper 6, p. 60. Disponível em: <http://govinfo.library.unt.edu/ota/Ota_2/DATA/1990/9041.PDF>. Acesso em 15 novembro 2023.

PASTERNAK, Natália. **A ciência brasileira e Síndrome de Cassandra.** Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=F3kUeDlP3Io>>. Acesso em 19 dezembro 2023.

PAULA NETO, Otavino Candido de. **O exame socrático (ἐξέτασις) da temperança (σωφροσύνη) no Carmides de Platão.** 2013. Dissertação (Mestrado em Filosofia) - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8133/tde-02042014-185314/publico/2013_OtavinoCandidoDePaulaNeto_VCorr.pdf>. Acesso em: 15 novembro 2023.

PECE, Fabíola. **O adicto e a família.** Disponível em: <<http://portaldadependenciaquimica.blogspot.com.br/2013/02/o-adicto-e-familia.html>>. Acesso em 15 novembro 2023.

PETRY, Jacob. **O óbvio que ignoramos.** São Paulo: Planeta, 2016.

PIAGET, Jean. **Biologia e conhecimento.** Petrópolis: Vozes, 1996.

PINTO, Ênio Brito. **Espiritualidade e religiosidade: articulações.** Revista de Estudos da Religião: dezembro 2009, pp. 68-83, ISSN 1677-1222. Disponível em: <https://www.pucsp.br/rever/rv4_2009/t_brito.pdf>. Acesso em 15 novembro 2023.

PROCHASKA, J. O.; NORCROSS, J. C.; DICLEMENTE, C. C. **Mudar para Melhor.** Barcarena: Marcador Editora, 1994.

QUENTAL, Ana Raquel de Pinho Sousa. **Análise toxicológica da cocaína e dos seus metabolitos em contexto forense.** Universidade Fernando Pessoa: Porto, 2015. Trabalho apresentado à Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5170/1/PPG_23796.pdf>. Acesso em 15 novembro 2023.

REVISTA SUPERINTERESSANTE. **Droga faz bem?** Disponível em: <<https://super.abril.com.br/saude/droga-faz-bem/>>. Acesso em 15 novembro 2023.

RIGOTTO, Simone Demore; GOMES, William B.. **Contextos de abstinência e de recaída na recuperação da dependência química.** PSIC.: TEOR. E PESQ., Brasília, v. 18, n. 1, p. 95-106, Abril/2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722002000100011&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 novembro 2023.

RODRIGUES, Jocê. **Você tem ciúmes do passado do seu namorado? Conheça a Síndrome de Rebeca.** Disponível em: <<http://www.contioutra.com/voce-tem-ciumes-passado-seu-namorado-conheca-sindrome-de-rebeca>>. Acesso em 15 novembro 2023.

ROSNER, Stanley; HERMES, Patrícia. **O Ciclo da Autossabotagem.** Trad. Eduardo Rieche. 8ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2016.

SANTOS, José Carlos dos. **Psicologia, imanência e transcendência**. Texto apresentado no XII Simpósio Filosófico-Teológico da FAM, Mariana - MG, out 2011. Disponível em: <<http://pensamentoextemporaneo.com.br/?p=1810>>. Acesso em 15 novembro 2023.

SANTOS, Nara Cristina. **Autopoiese: uma possível referência para compreender a arte como sistema**. 16° Encontro Nacional da Associação Nacional de Pesquisadores de Artes Plásticas (XVI ANAPAP). Dinâmicas Epistemológicas em Artes Visuais - 24 a 28 de setembro de 2007 - Florianópolis, p. 433-441.

SENO, Ana. **Serendipitia grafopensênica (grafopensenologia)**. Enciclopédia da Conscienciologia. Disponível em: <http://www.projetaryum.com/enciclopedia/SERENDIPITIA_GRAFOPENSENICA.full.html>. Acesso em 15 novembro 2023.

SILVA, Leda Maria Messias da; ALVÃO, Leandra Cauneto. **A escravidão legalizada: contrato intermitente e as novas regras que vulnerabilizam a relação de emprego e afrontam os direitos da personalidade**. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/150593/2019_silva_leda_escravidao_legalizada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 15 novembro 2023.

SÍNDROME DE COTARD. In: **WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre**. Flórida: Wikimedia Foundation, 2018. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=S%C3%ADndrome_de_Cotard&oldid=51126847>. Acesso em 15 novembro 2023.

SOARES, João Roldão. **A doença da família**. Disponível em: <<http://ologosdaadicao.blogspot.com.br/2012/10/a-doenca-da-familia.html>>. Acesso em 15 novembro 2023.

TALEB, Nassim Nicholas. **Antifrágil**. Tradução: Eduardo Rieche. 17ª Ed. Rio de Janeiro: Best Bussiness, 2019.

VIEIRA, Waldo. **Enciclopédia da Conscienciologia**. Tríade da erronia. Tertúlia nº 496. Disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete/>>. Acesso em 15 novembro 2023.

_____. **Omissuper**. Enciclopédia da Conscienciologia, vol. 19, p. 15.929–15.932, 09/10/2005. Disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete/index.php>>. Acesso em 15 novembro 2023.

_____. **Redutor do Autodiscernimento**. Enciclopédia da Conscienciologia. Especialidade: Holomaturologia. Tematologia: Nosográfico. Verbetógrafo: Waldo Vieira. Tertúlia 607. Data 28/07/2007. Ref. 9ª Edição, Vol. 23, p. 19252 a 19255.

WIKIPÉDIA, A ENCICLOPÉDIA LIVRE. **Fenótipo**. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Fen%C3%B3tipo&oldid=50247574>>. Acesso em 15 novembro 2023.

_____. **Síndrome de diógenes**. Flórida: Wikimedia Foundation, 2018. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=S%C3%ADndrome_de_Di%C3%B3genes&oldid=51163739>. Acesso em 15 novembro 2023.

YALOM, Irvin. **Quando Nietzsche chorou**. Trad. Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Agir, 2015.

YOUNG, Valerie. **The secret thoughts of successful women: why capable people suffer from the impostor syndrome and how to thrive in spite of it**. New York: Crown Business, 2011.

ZIEMMERMANN, Péricles. **Abstemiopatias**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2021. ISBN 978-85-824583-6-5

ZIEMMERMANN, Péricles. **Itinerários abstemiológicos**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2020. ISBN 978-85-924432-3-8

ZIEMMERMANN, Péricles. **Princípios abstemiológicos**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2018. ISBN 978-85-824565-3-8

ZIEMMERMANN, Péricles. **Teorias abstemiológicas**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2019. ISBN 978-85-824566-2-0

Para saber mais: [CURSOS E CERTIFICADOS](#)

Para mais informações: [COMPRANDO LIVROS TÉCNICOS](#)



SOBRE O AUTOR

O autor, [Péricles Ziemmermann](#), nasceu em 11 de julho de 1975 na cidade de Porto Alegre/RS, mas reside atualmente em Curitiba-PR. Bacharel em Direito e especialista em diversas áreas. Pesquisador e palestrante de temas abstemiológicos. Além desta obra e de diversas apostilas abstemiológicas, também é autor dos livros **PRINCÍPIOS ABSTEMIOLÓGICOS**, **TEORIAS ABSTEMIOLÓGICAS**, **ITINERÁRIOS ABSTEMIOLÓGICOS** e **ABSTEMIOPATIAS**.



Dedica-se a estudar e fomentar os valores da abstinência que devem reger o cotidiano de todos aqueles que se envolveram com uso abusivo de drogas/álcool. Atua de forma voluntária e solidária como educador abstêmio em comunidades e clínicas ministrando palestras para dependentes e familiares. Participante ativo de grupos abstêmios há mais de quinze anos. Defensor da mudança de foco do estudo da adicção para o estudo da abstinência. Idealizador do maior *site* do Brasil sobre tema da vida abstêmia: <<https://abstemiologia.com>>.

Para mais informações: [CONVERSE DIRETAMENTE COM O PRÓPRIO FUNDADOR DA ABSTEMIOLOGIA \(clique aqui\)](#)

