

ASPECTO	SOBRIEDADE FRAGMENTADA	SOBRIEDADE MANDELBROTIANA (FRACTAL)
METÁFORA CENTRAL	Fragmentação: Quebrar um grande problema (abstinência para a vida) em pedaços menores e gerenciáveis.	Fractal de Mandelbrot: Padrões complexos que se repetem em diferentes escalas, o todo está presente em cada parte.
OBJETIVO PRINCIPAL	Tornar a abstinência viável e factível no dia a dia, reduzindo a ansiedade e a pressão de metas gigantescas.	Compreender a recuperação como um processo orgânico, não-linear e recursivo , valorizando sua complexidade subjetiva.
ABORDAGEM TEMPORAL	Foco no presente imediato (horizontal). "Só por hoje", "Um dia de cada vez".	Foco na recursividade e nas escalas (vertical). Um dia é um fractal de um mês, que é um fractal de um ano, que, por sua vez, é fractal de década.
LIDANDO COM A RECAÍDA	A recaída geralmente é vista como um risco a ser evitado através da vigilância e da fragmentação (evitar o "1º gole").	A recaída é um ponto de reorganização do fractal. Não apaga o padrão construído; ele se regenera e se complexifica, incorporando o retrocesso.

PRINCIPAIS
DESAFIOS QUE

DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS ENTRE

SOBRIEDADE FRAGMENTADA E SOBRIEDADE MANDELBROTIANA

abstemiologia.com

TÉCNICAS E

CONCEITOS
CHAVE

abstemiologia.com

RESULTADO
ESPERADO

VISÃO SOBRE
DADOS E
PESQUISA

• Máximas: "Dividir para manter", "Menos é mais", "Evite o 1º gole".

- **Protocolo de 10 minutos** para fissura.
- Identificação de **gatilhos, jumps abstemiológicos** (salto rápido do gatilho à recaída) e **fatos cognitivos permissivos** (autojustificativas para usar).

Sobriedade Incorporada: Estado onde a abstinência não é um esforço consciente, mas parte natural da identidade. Alcançada via formação do lastro abstêmio.

Foco na **ação comportamental** e na eficácia prática das técnicas diárias.
abstemiologia.com

Opacidade técnica (dificuldade de medir a eficácia das técnicas) e invisibilidade dos sucessos (recaídas são mais reportadas que abstinências).

• **Validação no futuro:** Só se tem certeza da eficácia das técnicas após 10 ou 20 anos (sobriedade continuada).

- **Microconquistas invisíveis** (ex: dormir sem pesadelos, saborear uma refeição).

Abstêmio Mandelbrotiano: Pessoa definida não pela perfeição imutável, mas pela **capacidade infinita de sua estrutura de sobriedade se regenerar e complexificar** a cada iteração.

Crítica explícita à pesquisa tradicional: os dados quantitativos fracos (ex: "30 dias sóbrio") não capturam a **batalha mental invisível**, a transformação de identidade ou a qualidade do bem-estar.

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS ENTRE
SOBRIEDADE FRAGMENTADA E
SOBRIEDADE MANDELBROTIANA**

1ª Edição

Curitiba-PR
Edição do Autor
2026

Copyright©2026 por Péricles Ziemmermann
Registro de direito autoral na CBL.
Todos os direitos reservados ao autor.

Contatos do autor: Péricles Ziemmermann
Whats: [41 99528-7366](tel:41995287366)
Site: <https://abstemilogia.com/links>
E-mail: abstemilogia@gmail.com

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada, publicada ou transmitida, total ou parcialmente, por nenhuma forma ou meio, seja mecânico, eletrônico, audiovisual ou qualquer outro, sem autorização prévia e escrita do autor e editor. A violação de direitos autorais é crime previsto na legislação brasileira. Admitem-se citações breves com indicação precisa da fonte.

Como citar esta obra:

ZIEMMERMAN, Péricles. **Diferenças e semelhanças entre sobriedade fragmentada e sobriedade mandelbrotiana**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: < <https://abstemilogia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/diferen%C3%A7a-entre-sobriedade-fragmentada-e-mandelbrotiana> >. Acesso em 30 abril 2026.



DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS ENTRE SOBRIEDADE FRAGMENTADA E SOBRIEDADE MANDELBROTIANA

Imagine que você está diante de um abismo. Não um abismo escuro e vazio, mas um daqueles desfiladeiros iluminados por uma luz estranha, onde cada pequena pedra brilha com uma história própria. Ali, no limite, duas vozes sussurram promessas diferentes. Uma delas, prática e sábia, ensina que a travessia se faz em **passos mínimos**, quase imperceptíveis: “não olhe para o fim, olhe apenas para o próximo apoio”. A outra, mais ousada e com um olhar de matemático poeta, afirma que **cada passo contém o desenho completo da travessia** – e que a cada nova pisada, o caminho inteiro se reinventa, fiel a si mesmo como um floco de neve ou uma costa recortada.

No território delicado da dependência química e do alcoolismo, você, que já cansou de ouvir que a mudança é uma linha reta — uma escada rígida de passos obrigatórios e metas distantes —, sente o desconforto e a curiosidade. E se, para vencer a dependência, fosse preciso menos uma fórmula heroica (daquelas que exigem força sobre-humana e perfeição inabalável) e mais uma geometria invisível, feita de repetições sutis e padrões que se reinventam a cada instante? E se a sobriedade não fosse um destino a ser alcançado depois de uma longa batalha, mas uma respiração — algo que acontece agora, depois agora, e novamente agora, sem a exigência de um final triunfante, **apenas a leveza do ciclo contínuo**?

Este texto que você está prestes a ler não é um manual comum de autoajuda, nem uma cartilha fria de protocolos clínicos. Ele é uma viagem por 02 (dois) conceitos que nasceram nas bordas da ciência e da experiência humana: a sobriedade fragmentada e a sobriedade mandelbrotiana. Enquanto a **primeira** lhe oferece uma lupa para enxergar o dia de hoje como um universo inteiro a ser conquistado — livrando-o do peso de promessas eternas —, a **segunda** ousa ir além, sugerindo que cada pequena vitória contra um desejo

súbito guarda em si a mesma complexidade, a mesma beleza e a mesma resiliência de uma vida inteira reconstruída.

Prepare-se para questionar o que você sabe sobre **recaída**, **força de vontade** e **sucesso na recuperação**. Aqui, o fracasso vira fractal, o deslize se transforma em ponto de reorganização, e a luta silenciosa diante de uma geladeira aberta e repleta de bebida alcoólica pode revelar mais sobre a superação do que dez anos de sobriedade contados em dias secos. Ao final, você não apenas entenderá a diferença entre essas duas formas de estar sóbrio – você passará a ver a própria vida com outros olhos: os olhos de quem percebe que, às vezes, o infinito cabe num único “só por hoje”.

A seguir, analisarei alguns dos principais aspectos da **sobriedade fragmentada**. Depois, farei o mesmo com a **sobriedade mandelbrotiana**. Por último, faço uma análise conjunta desses fenômenos para entender o que cada um deles tem de semelhante e de diferente.

SOBRIEDADE FRAGMENTADA

A fragmentariedade abstemiológica consiste numa **estratégia essencial** para enfrentar a complexidade da dependência química e do alcoolismo. Estas patologias, alcoolismo e dependência química, em apertadíssima síntese, são compreendidas como **transtornos neurobiológicos crônicos que resultam em alterações cerebrais, pensamentos obsessivos e ações compulsivas, além de episódios de fissura** que impactam severamente a saúde e as relações do indivíduo.

Em regra, para superar o entrave da fase de adicção, a pessoa precisa afastar-se do consumo de álcool ou drogas. Entretanto, diante de uma jornada abstinência que pode parecer esmagadora se visualizada como um compromisso vitalício e inalcançável, a **fragmentariedade propõe a desagregação do processo de recuperação em unidades mínimas e gerenciáveis, permitindo que o abstinência foque no presente através de microdecisões diárias**. A filosofia prática dessa técnica se manifesta em máximas como “só por hoje” e “dividir

para manter", transferindo a responsabilidade de uma meta abstrata de vida para o ato concreto de viver um único dia sem o primeiro gole ou a primeira dose. Em termos bem simples, é assim: não preciso "ficar sem beber álcool" a vida inteira, basta um fragmento dela "só por hoje". No mesmo raciocínio, não preciso me preocupar se estarei sem usar minha [droga de eleição](#) daqui a 10 (dez) anos, basta ir com calma, "um dia por vez". No mesmo sentido, não preciso ficar sem "beber a garrafa inteira", basta "evitar o primeiro gole". Não há necessidade de pensar em bloco, mas apenas em fragmentos desse bloco. Essa forma de pensar consiste na [sobriedade fragmentada](#).

Essa forma de abordagem granular, apresentada pelos [estudos de abstemiologia](#), abre espaço para uma **reestruturação cognitiva** apta a combater os [fatos cognitivos permissivos](#) — pensamentos e racionalizações que tentam legitimar o consumo — e o desenvolvimento de **vigilância metacognitiva** para identificar **padrões de pensamento perigoso** ([gatilhos](#)) antes que se tornem ações.

Além disso, o estudo da **sobriedade fragmentada** enfatiza a importância de compreender a dinâmica entre [gatilhos](#) e [fissura](#), utilizando ferramentas como o "protocolo de 10 minutos" para transformar momentos de vulnerabilidade em oportunidades de reforço da abstinência. Outro aspecto relevante abordado quando estudamos esse tema refere-se aos [jumps abstemiológicos](#), que representam acelerações perigosas no caminho da fissura, onde o indivíduo salta etapas e chega à reintoxicação de forma quase instantânea, muitas vezes através de uma [recaída inconsciente](#).

O objetivo final de toda essa **fragmentação de atos e condutas** é a transição para a [sobriedade incorporada](#), que representa o ápice da recuperação, ocorrendo quando a vida abstêmia deixa de ser uma luta contínua para se tornar uma parte natural e intrínseca da identidade do sujeito. Para atingir essa reconfiguração existencial, é necessária a fusão do conhecimento técnico, da autognose e do [lastro abstêmio](#) acumulado pela repetição diária de escolhas saudáveis, resultando em uma vida plena, resiliente e livre da dependência. Foque nisso que acabei de mencionar, já que será muito útil logo a seguir: a

repetição diária de condutas e atos fragmentados facilita a manutenção da vida abstêmia.

SOBRIEDADE MANDELBROTIANA

A sobriedade fragmentada, como afirmei anteriormente, quando repetida ao longo do tempo, através da utilização de regras simples e pequenos sucessos cotidianos, constrói uma estrutura de resiliência complexa e sólida no transcurso da vida abstêmia. Mostrarei a seguir que a **repetição diária dessas condutas e atos fragmentados facilita a manutenção da vida abstêmia**, já que consiste numa abordagem descrita como sobriedade mandelbrotiana.

A sobriedade mandelbrotiana é uma poderosa metáfora inspirada na **geometria fractal**, especificamente no **conjunto de Mandelbrot**. Assim como um fractal revela padrões complexos que se repetem em diferentes escalas, do todo à parte mais infinitesimal, a recuperação é apresentada não como um estado fixo de "completamente sóbrio" ou "não sóbrio", mas como um processo orgânico, iterativo e infinitamente complexo. Cada pequena decisão diária de não usar uma substância, cada ato de autocuidado ou de resistência a um gatilho é um microcosmo que reflete a totalidade da jornada de recuperação, tornando a experiência única para cada indivíduo.

Essa metáfora mencionada logo acima serve como fundamento para os desafios identificados pela abstemiologia. Um dos principais obstáculos enfrentados é a opacidade técnica, que se refere à dificuldade da ciência tradicional em capturar a essência subjetiva e qualitativa da recuperação. Enquanto os métodos tradicionais tendem a registrar apenas dados mensuráveis, como o número de dias de sobriedade ou respostas binárias a questionários, a experiência real da recuperação é composta por **batalhas mentais invisíveis** (como os quarenta minutos de luta interna diante de uma geladeira repleta de bebida alcoólica), **transformações profundas de identidade** (de "alcoólatra" a "pai presente"), **microconquistas inquantificáveis** (como dormir sem pesadelos ou passar o final de semana sem ressaca) e a **textura emocional única** após a superação de cada gatilho e o surgimento de momentos de bem-estar. Essa opacidade

revela que a essência da recuperação reside justamente naquilo que é mais difícil de medir: a **experiência humana subjetiva**.

Essa situação gera uma vasta "**incompletude de informação**", tanto **qualitativa** (falta de narrativas profundas sobre as transformações interiores) quanto **quantitativa** (dados esparsos, fatiados e insuficientes). Como consequência, instaura-se a **invisibilidade dos fenômenos abstêmios positivos**: as histórias de sucesso estável são ofuscadas pelos episódios de recaída, que são mais fáceis de demarcar e reportar. Essa distorção leva à **exacerbação das regressões abstêmias como estatísticas**, criando um ciclo de pessimismo onde os índices de retrocesso ganham peso desproporcional. Além disso, o problema das **expectativas racionais** aponta um paradoxo: para estudar a "vida abstêmia plena", muitos pesquisadores exigem décadas de sobriedade, mas ao fazer isso, ignoram os primeiros e mais críticos anos de superação, perdendo a oportunidade de entender os mecanismos iniciais de mudança. Tudo isso, de certa forma, já foi debatido de forma bem coerente no estudo sobre [falácias narrativas no tratamento da dependência química e alcoólica](#).

É nesse cenário de desafios metodológicos que a **sobriedade mandelbrotiana** oferece uma aplicação prática e transformadora. Ao enxergar a jornada do abstinência como um fractal, a recuperação deixa de ser uma linha reta ascendente em direção a um futuro distante. O **abstêmio mandelbrotiano** revela que a mesma luta microscópica contra um desejo momentâneo, vencida por uma técnica básica como um telefonema de ajuda ([terapia do telefone](#)), contém a mesma estrutura e complexidade da macrojornada de reconstruir uma vida inteira. A **opacidade técnica** se dissolve quando se percebe que o fenômeno não é caótico, mas possui uma ordem recursiva. A incompletude informacional é preenchida ao entender que observar um único fragmento daquele fractal – um dia difícil superado – oferece um *insight* profundo sobre a totalidade do caráter abstinência da pessoa. A **invisibilidade dos fenômenos positivos** é combatida ao se aprender a identificar esses **padrões de superação nos pequenos gestos cotidianos**, e não apenas nas grandes celebrações de aniversário de sobriedade.

Mais do que isso, essa perspectiva fractal promove uma reavaliação compassiva da recaída. Um deslize não é visto como um fracasso definitivo que apaga toda a construção anterior, mas como um **ponto de reorganização** a partir do qual o padrão de recuperação, resiliente, se expande novamente, incorporando o retrocesso como parte de sua geometria mais ampla. O **abstêmio mandelbrotiano** não é definido pela perfeição imutável, mas pela capacidade infinita de sua estrutura de sobriedade se regenerar e se tornar mais robusta a cada iteração de sua jornada. Em conclusão, a sobriedade mandelbrotiana não nega o rigor científico, mas amplia seu olhar. Ela ensina que a plenitude da recuperação não é um marco futuro e estatisticamente validado, mas um padrão de comportamento que se manifesta e se autoconfirma a cada iteração do presente. A verdadeira superação não reside na perfeição, mas na infinita capacidade de regeneração e complexificação, tornando cada momento de escolha pela lucidez um fractal completo e belo da recuperação em si mesma.

Trocando em miúdos, podemos entender que a vida abstêmia é mais fácil para algumas pessoas porque ao longo do tempo foram superando pequenos problemas de forma constante a gradual, aprendendo com os erros e evitando situações que provocassem descontrole ou perda de equilíbrio.

DIFERENÇAS ENTRE OS MODELOS DE SOBRIEDADE: FRAGMENTADA E MANDELBROTIANA

A diferença fundamental entre esses dois conceitos, **sobriedade fragmentada** e **sobriedade mandelbrotiana**, reside na forma como a sobriedade é percebida e vivenciada: se como um estado incompleto e isolado (Fragmentada) ou como um processo dinâmico e autorreplicável (Mandelbrotiana).

Na sobriedade fragmentada existe uma visão **reducionista** ou limitada da recuperação. Isso ocorre porque a pessoa foca apenas em um aspecto da vida, geralmente apenas na interrupção do consumo da substância. Acredita-se que, ao realizar “um dia por vez” ou “só por hoje”, com o simples transcurso do tempo, a pessoa também mudará comportamentos, pensamentos ou sentimentos típicos da época da adicção. É uma sobriedade "em fatias". Inclusive, alguns

abstêmios podem estar sem beber ou usar drogas, mas ainda apresentam desonestidade para consigo mesmo, irritabilidade excessiva (como na [síndrome do pavio curto](#)) ou falta de responsabilidade social. Por ser incompleta, essa sobriedade fragmentada é frágil e pode conduzir à [sobriedade ilusória](#) na qual o indivíduo acredita estar bem apenas por não usar a substância, ignorando a necessidade de uma reforma íntima e comportamental. É importante destacar que a **fragmentação** é uma porta de entrada vital na vida abstêmia, ou seja, é um excelente caminho, mas se tornar um "eterno fragmentado" gera o risco de formar uma [sobriedade seca](#). A evolução para o **modelo mandelbrotiano** é o que garante a Sobriedade Incorporada.

Por sua vez, a **sobriedade mandelbrotiana** utiliza a analogia dos **fractais** (da geometria de Benoit Mandelbrot) para explicar uma visão **holística** e **sistêmica** da vida abstêmia. A [sobriedade mandelbrotiana](#) é vista como um padrão que se repete em todas as escalas da vida do abstêmio. Assim como um fractal mantém sua forma não importa o quanto você aumente o zoom, a sobriedade deve estar presente nas pequenas ações diárias e nas grandes decisões existenciais. É uma jornada dinâmica. Cada pequena escolha saudável (um "micro-fractal") reforça a estrutura maior da vida abstêmia. Não se trata apenas de "não usar", mas de construir uma identidade onde a sobriedade se manifesta na saúde, na família, no trabalho e no lazer de forma integrada.

Enquanto a **sobriedade fragmentada** é estática e dividida, a **sobriedade mandelbrotiana** é fluida e auto-organizável, sugerindo que o sucesso na recuperação depende de aplicar os princípios abstêmios em todas as áreas, simultaneamente. Em suma, a [sobriedade fragmentada](#) tem o foco na ausência (parar de usar) e é parcial e reducionista. Em outra toada, a **sobriedade mandelbrotiana** foca na **presença** (construir um novo estilo de vida) e é total e holística, tratando a recuperação como um sistema no qual o todo está refletido em cada parte.

Os [estudos de abstemiologia](#) utilizam esses conceitos para alertar que a verdadeira manutenção da abstinência exige que a sobriedade deixe de ser

apenas um "setor" da vida e passe a ser a própria essência que molda todo o comportamento do indivíduo.

Bons estudos!

Escritor: Péricles Ziemmermann

REFERÊNCIAS

Sugerimos a leitura do texto: [ABSTINÊNCIA COMO EFEITO SINÉRGICO](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [ADICÇÃO TERMINA EM CLÍNICA, CAIXÃO OU CADEIA? ISSO É FALSO!](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [A POLISSEMIA DA PERGUNTA "EXISTE EX-DEPENDENTE?"](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [TEORIA DA ADJETIVAÇÃO DA ABSTINÊNCIA](#)

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

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

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

ZIEMMERMANN, Péricles. **GEOMETRIA DA VIDA ABSTÊMIA: UMA JORNADA DE AUTOCONHECIMENTO E TRANSFORMAÇÃO**. Curitiba/PR: edição do autor, 2024. ISBN nº 978-65-01-20922-7

ZIEMMERMANN, Péricles. **LUCIDEZ E ANTILUCIDEZ: MECANISMOS QUE AUXILIAM OU PREJUDICAM A MANUTENÇÃO DA VIDA ABSTÊMIA.**

Curitiba/PR: Edição do autor, 2025. ISBN nº 978-65-01-42922-9

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

