

## O ATO DE ADMITIR A IMPOTÊNCIA DO USO DE DROGAS/ÁLCOOL, POR SI SÓ, JÁ É CAPAZ DE GERAR ABSTINÊNCIA?<sup>1</sup>

---

**Esse tema é muito interessante e, por vezes, vemos uma enorme confusão entre alguns conceitos. Vamos analisar o tema com um pouco mais de cuidado e atenção. Vejamos.**

---

Antes de iniciar o processo abstêmio é necessário que a pessoa reconheça sua real condição. Esse momento pode ser representado de várias formas diferentes. Não são raras são às vezes em que ele surge por catarse (choro purificador, expurgação moral) ou *insights* (libertação espiritual). Nos grupos anônimos (A.A. ou N.A.) esse momento é analisado no estudo do primeiro passo.

É sabido que admitir a impotência perante o uso de drogas/álcool constitui no primeiro passo do A.A. ou N.A., qual seja: **“Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas”**<sup>2</sup>. Esse passo representa a síntese do processo de adicção, mas ainda não sinaliza o início do processo abstêmio, como veremos adiante.

No que se refere ao primeiro passo, não existe nenhuma observação conceitual a ser feita já que o passo, em si, representa a **síntese do reconhecimento da adicção**. Contudo, é possível realizar uma pequena discussão gramatical ou literal. Por exemplo, a palavra “ADMITIR” poderia ser mais precisa, do ponto de vista técnico, se fosse substituída por “ACEITAR” a impotência perante o uso de drogas/álcool. Aliás, esse tema é muito bem explicado oralmente por PAULO CÉSAR RODRIGUES<sup>3</sup> que enfatiza o fato de que “admitir” a impotência do uso de drogas/álcool é muito pouco, é preciso mais, ou seja, é preciso “ACEITAR” sua impotência.

---

<sup>1</sup> Autor: Péricles Ziemmermann. Texto disponibilizado no site: <https://abstemiologia.com>.

<sup>2</sup> Descrição literal do passo retirado do site de alcoólicos anônimos do Brasil: <http://www.aabr.com.br/ver.php?id=1&secao=1>. Acesso em 19 nov. 2018.

<sup>3</sup> Terapeuta em dependência química. Fone para contato: (41) 99111-9842.

Outro pequeno detalhe, apontado por ZIEMMERMANN<sup>4</sup>, é a expressão IMPOTENTE que poderia ser substituída, apenas como sugestão, por expressões como: debilidade, inaptidão, incapacidade, incompetência ou inabilidade. Do mesmo modo o autor aponta que “ÉRAMOS” poderia ser substituído por “SOMOS” já que nunca deixaremos de ser inaptos para o consumo de drogas/álcool. Por fim, poderia ser analisado o pequeno detalhe de que não admitimos nossa impotência “perante as drogas/álcool”, mas “**para o uso de drogas/álcool**”. Assim, sugestivamente, o primeiro passo pode ser: “**Aceitamos que somos inaptos para o uso de drogas/álcool e que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas**”.

Entretanto, voltamos a enfatizar, essa fase (primeiro passo ou insight primário) representa apenas o **autorreconhecimento da adicção**, mas não é o início da abstinência e, muito menos, o autorreconhecimento da abstinência. Na verdade, esse primeiro momento é, simplesmente, o **autorreconhecimento do processo de adicção**. É o reconhecimento pessoal, individual e personalíssimo do ser adicto (*HOMO ADDICTO*).

Assim, após o preenchimento da etapa anterior, começarão os atos práticos para iniciar o processo abstêmio, ou seja, desintoxicação (com ou sem internamento), busca de técnicas e informações, reparações etc. Nessas etapas a pessoa assumirá a condição de abstêmio mudando o patamar do mero reconhecimento da adicção para o reconhecimento do processo abstêmio. A pessoa compreenderá que é responsável pelo seu processo abstêmio e internalizará essa condição. Essa é a fase do **autorreconhecimento do ser abstêmio** (*HOMO ABSTEMIUS*).

Note a diferença: reconhecer a adicção, não é a mesma coisa que reconhecer a necessidade de iniciar, manter e permanecer em abstinência. Tomar a consciência e trazer à tona tudo que foi realizado durante a adicção, não significa iniciar, manter ou evoluir no processo abstêmio. É preciso discernir com cautela sobre isso.

Isto posto, existem alguns princípios interessantes que existem após o autorreconhecimento como sendo abstêmio. Aqui serão sumariamente analisados alguns deles, por exemplo, PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO,

---

<sup>4</sup> ZIEMMERMANN, Péricles. **Abstemiologia: primeiro tratado abstemiológico brasileiro**. Curitiba-PR: Edição do autor, 2018.

PRINCÍPIO DA INEXISTÊNCIA DE ABSTINÊNCIA GRATUITA, PRINCÍPIO DA ABSOLUTA PRIORIDADE, PRINCÍPIO DA ABSOLUTA PRIORIDADE, PRINCÍPIO DA PORTA ABERTA, PRINCÍPIO DA REAL VALORAÇÃO e PRINCÍPIO DA CAUTELA.

### **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 já 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 nesse princípio é que, se for introduzido na mente do adicto ou abstêmio, faz com que ele assuma sua real condição perante os fatos da vida que estão ocorrendo. 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 quatro modelos:

- Nem o adicto e nem seus familiares reconhecem o processo de adicção: PRINCÍPIO DA DESASSUNÇÃO ABSOLUTA.
- Os familiares reconhecem o processo de adicção de seu ente querido, 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: PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO NEGATIVO.
- Assumir a condição de abstêmio e autorreconhecer a necessidade de iniciar, manter e evoluir no processo abstêmio: PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO POSITIVO.

### **PRINCÍPIO DA INEXISTÊNCIA DE ABSTINÊNCIA GRATUITA**

A abstinência não é algo que advém ao abstêmio de forma gratuita e sem propósito. A abstinência requer muito esforço e dedicação, bem como a alteração conceitual constante e permanente. Nesse ponto, JOSÉ PLÍNIO DO AMARAL ALMEIDA enfatiza a necessidade de FLEXIBILIZAÇÃO



CONCEITUAL<sup>5</sup>. Os grupos anônimos salientam isso através do verbete MENTE ABERTA<sup>6</sup>. Como vimos antes, a abstinência cobra um pedágio e o não cumprimento de suas obrigações abstêmias poderá ser punido com a recondução ao universo adicto.

### **PRINCÍPIO DA ABSOLUTA PRIORIDADE**

Esse princípio expressa a ideia da responsabilidade através da frase muito utilizada em grupos anônimos: “primeiro as primeiras coisas”. A maior responsabilidade e o objetivo prioritário durante o processo abstêmio deve ser a ABSTINÊNCIA. A abstinência deve ter prioridade absoluta, deve ser o foco do cotidiano de cada abstêmio. A inobservância desse princípio gerará em curto lapso temporal o retorno ao universo adicto.

### **PRINCÍPIO DA PORTA ABERTA**

A abstinência está sempre de “porta aberta” para quem quiser mudar da vida adicta para a vida abstêmia. Esse princípio é levado em consideração, inclusive, em muitas salas de grupos anônimos que estão sempre “abertas” para receberem novos membros. Porém, o princípio de portas abertas representa muito mais que isso já que compreende a possibilidade que a pessoa possui de fazer parte do universo abstêmio assim que desejar. A abstinência está sempre “aberta” e mesmo quando a pessoa sair da abstinência por ter recaído ela poderá voltar. A abstinência não fecha sua porta, o adicto é que se fecha na “porta da adicção” afastando-se da abstinência. De fato, enquanto a abstinência “abre a porta” para o abstêmio, a adicção exige que a “porta esteja fechada” para fazer com que a pessoa permaneça na adicção.

### **PRINCÍPIO DA REAL VALORAÇÃO**

A abstinência deve ser valorada da forma mais real possível, então: qual é o valor da abstinência? É comum que abstêmios esqueçam o real valor que a

---

<sup>5</sup> JOSÉ PLÍNIO DO AMARAL ALMEIDA. Sites: <http://joseplinioalmeida.blogspot.com>, <http://tratamentodrogas.curitiba.br>. Fone para contato: (41) 99838-3024.

<sup>6</sup> O triângulo da recuperação possui como lados: HONESTIDADE, BOA VONTADE e MENTE ABERTA.

abstinência possui e isso poderá reconduzi-los ao processo adicto. O abstêmio menor ou abstemenor, em regra, é o abstêmio que corre mais riscos de inaplicar esse princípio, sobretudo quando estiver se aproximando do Ponto “R+2 ou R+3”, ou seja, quando estiver no final do ciclo de 02 ou 03 anos de período abstêmio. Por vezes, durante a jornada abstêmia, a pessoa esquece o valor da abstinência e dedica-se apenas a solucionar problemas mundanos, se isso persistir por longos períodos poderá fazer com que a pessoa retome o processo adicto. Para evitar o esquecimento desse princípio, recomenda-se a participação periódica em grupos anônimos.

### **PRINCÍPIO DA CAUTELA**

O abstêmio tende a ser cauteloso nas suas decisões. O sentido de cautela deve ser compreendido no que se refere a suas exposições a situações de risco. A cautela tem certas regras: (1ª) não se expor a situações de risco; (2ª) avaliar a real necessidade de expor-se a situação de risco; (3ª) caso seja necessário, expor-se por pequeno lapso temporal; (4ª) se a exposição tiver que ser por longo período, fazer essa exposição com a aplicação simultânea de alguma técnica (por exemplo, fazer-se acompanhar de pessoa protetiva durante o período de exposição); (5ª) cessar a exposição ao risco da forma mais rápida e protetiva possível; (6ª) após cessar a exposição, autoavaliar constantemente se essa exposição não está desencadeando fissuras; (7ª) expor sua situação de risco e como fez para proteger-se aos demais companheiros abstêmios. Com o passar do tempo, o abstêmio tende a se cauteloso em suas decisões de forma que nem sempre terá consciência das técnicas e do processo de cautela porque isso se dará de forma automática.

Em suma, foram analisados alguns princípios aplicáveis as fases mais iniciais do processo abstêmio e que devem ser internalizados por aqueles que desejam iniciar, manter e evoluir de maneira abstêmia.

---