

Modelo	Base da Sobriedade	Características Principais	Antagonista (Vulnerabilidade)	Mecanismo de Risco	Exemplo Prático
Popeye Efeito Wundermittel	Agente exógeno (espinafre)	Atribui a cura a algo extemo (remédio, ritual, água benta). Não há reforma íntima imediata.	Brutus (adversidades da vida real) abstemiologia.com	Fuga da autorresponsabilidade. Acredita que o poder extemo resolve tudo.	Pessoa que parou de beber após tomar uma “água abençoada” e ignora gatilhos emocionais.
					Abstêmio que era
Superman	Força de vontade inabalável	Orgulha-se da própria força. Não aceita tratamento	Criptonita (iluminação que anula a resistência)	Excesso de confiança e invulnerabilidade	alcoolista e hoje trabalha em distribuidora de bebidas pessoais que nunca recairá.
Nem Superman, nem Popeye A vulnerabilidade oculta pela arrogância abstemiologia.com					
Brutus	Antagonista do Popeye	Representa os percalços da vida real que o “espinafre” não resolve sozinho.	Falta de preparo técnico para adversidades	A força exógena não sustenta a sobriedade diante de traumas ou pressões reais.	Reencontro com amigo da época do uso desencadeia fissura intensa.
Criptonita	Antagonista do Superman	Gatilho oculto e específico (pessoa, lugar, trauma, arrogância).	Anulação instantânea da força de vontade	Choque térmico ideológico. A pessoa achava que era imune.	Guardar um pouco de droga para “jogar fora” e acabar consumindo.

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**NEM SUPERMAN, NEM POPEYE
A VULNERABILIDADE OCULTADA PELA ARROGÂNCIA**

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.

Todas as imagens deste documento são clicáveis. Assim, ao clicar em qualquer uma delas, você será direcionado ao *site* da abstemiologia correspondente ao tema.

Contatos do **autor**: [Péricles Ziemmermann](#)
WhatsApp: [41 99528-7366](#)
Site: <https://abstemiologia.com/links>
E-mail: abstemiologia@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 **Nem Superman, Nem Popeye: a vulnerabilidade oculta pela arrogância**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: < <https://abstemiologia.com/postagens-abstemio%C3%B3gicas/f/nem-superman-nem-popeye-a-vulnerabilidade-da-arrog%C3%A2ncia>>. Acesso em 10 junho 2026.



NEM SUPERMAN, NEM POPEYE

A VULNERABILIDADE OCULTADA PELA ARROGÂNCIA

A jornada rumo à sobriedade sustentável exige uma compreensão profunda dos mecanismos psicológicos e ideológicos que sustentam a interrupção do uso de substâncias, indo muito além da simples força de vontade.

Dentro dos estudos da abstemiologia, dois modelos teóricos distintos ajudam a mapear os extremos da experiência abstinência: o efeito Popeye (ou **efeito Wundermittel**) e o **modelo Superman**. Enquanto o primeiro descreve uma força súbita e aparentemente milagrosa oriunda de um **agente exógeno**, o segundo alerta para a vulnerabilidade estrutural de quem, por **excesso de confiança**, negligencia pontos cegos e aciona constantemente gatilhos perigosos. Ambos os modelos, Popeye e Superman, baseiam-se em alto nível de arrogância intelectual. A seguir, explicarei isso com mais detalhes.

NEM SUPERMAN, NEM POPEYE A VULNERABILIDADE OCULTADA PELA ARROGÂNCIA abstemiologia.com					
MODELO	BASE DA SOBRIEDADE	CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS	ANTAGONISTA (VULNERABILIDADE)	MECANISMO DE RISCO	EXEMPLO PRÁTICO
Popeye Efeito Wundermittel	Agente exógeno (espinafre)	Atribui a cura a algo externo (remédio, ritual, água benta). Não há reforma íntima imediata.	Brutus (adversidades da vida real) abstemiologia.com	Fuga da autorresponsabilidade. Acredita que o poder externo resolve tudo.	Pessoa que parou de beber após tomar uma "água abençoada" e ignora gatilhos emocionais.
Superman	Força de vontade inabalável	Orgulha-se da própria força. Não busca apoio ou tratamento. Exposição a riscos.	Criptonita (gatilho específico que anula a resistência)	Excesso de confiança e viés de invulnerabilidade.	Abstinência que era alcoólita e hoje trabalha em distribuidora de bebidas acreditando que nunca recairá.
Brutus	Antagonista do Popeye	Representa os percalços da vida real que o "espinafre" não resolve sozinho.	Falta de preparo técnico para adversidades	A força exógena não sustenta a sobriedade diante de traumas ou pressões reais.	Reencontro com amigo da época do uso desencadeia fissura intensa.
Criptonita	Antagonista do Superman	Gatilho oculto e específico (pessoa, lugar, trauma, arrogância).	Anulação instantânea da força de vontade	Choque térmico ideológico. A pessoa achava que era imune.	Guardar um pouco de droga para "jogar fora" e acabar consumindo.

Imagine a seguinte cena: para resolver um problema qualquer ou para lutar contra alguma adversidade, a pessoa precisa utilizar um “produto” que lhe dê forças. Por exemplo, o marinheiro Popeye utiliza o espinafre para enfrentar o Brutus. O Popeye é o “herói”, Brutus representa os “percalços e dificuldades da vida” e o espinafre é o “remédio milagroso” (em

alemão utiliza-se a expressão Wundermittel). Durante este texto, sempre que me referir ao **elemento ou poder exógeno** mencionarei, de certo modo, o “espinafre” que a pessoa utiliza para resolver seus problemas. Obviamente, o

poder exógeno pode até mesmo ser espinafre, mas normalmente refere-se a álcool, drogas, religião, oração, amuleto, sala de grupo terapêutico, templo, remédio milagroso ou qualquer outra fórmula mágica. Desejo que o leitor entenda que não existe nada de errado nesse mecanismo exógeno, é apenas um fenômeno comum e corriqueiro na vida de todos nós já que, de uma maneira ou de outra, todos temos nossos “espinafres”. Pense que determinada pessoa consumia drogas ou álcool e tal consumo inviabilizou sua existência, porém ao ingerir uma “água abençoada” essa pessoa nunca mais bebeu nem consumiu droga, permanecendo abstinência há mais de 20 anos. Esse fenômeno é comum, a pessoa realmente acredita que a “água abençoada” a salvou da drogadição e, aqui, não ousarei discordar disso. O que vou estudar a seguir não é a “água abençoada” ou o porquê de a pessoa acreditar nessa “água salvadora”, mas é como se desenvolve a sobriedade e a vida abstinência de quem está imerso nesse fenômeno que atribui a um agente externo o poder de superar a drogadição.

Esta análise explora como a **projeção de poder externo** e o **viés de invulnerabilidade** moldam diferentes perfis de abstêmios, oferecendo uma base técnica e clínica para entender por que alguns encontram uma solução única em recursos externos, enquanto outros, mesmo com vasto conhecimento teórico, podem sucumbir a choques térmicos ideológicos em questão de segundos. Parece complicado, mas se você continuar a leitura entenderá que o raciocínio apresentado é relativamente simples.

QUEM SÃO OS ABSTÊMIOS DOS MODELOS SUPERMAN E POPEYE?

A estruturação da jornada abstinência pode ser ilustrada pelas dinâmicas de heróis e seus desafios clássicos, revelando que tanto o **poder exógeno** quanto a **força intelectual** possuem limites intransponíveis quando a vigilância é negligenciada. É simples, alguns abstêmios acreditam que a sobriedade se deve a fatores externos (**modelo Popeye**), enquanto outros acreditam que a sobriedade se deve exclusivamente a pura força de vontade (**modelo Superman**).

O modelo **Popeye**, ou efeito Wundermittel, exemplifica o indivíduo que encontra uma força súbita através de um "espinafre" externo, mas que ignora a existência

de seu próprio **Brutus**: as adversidades da vida real e a complexidade da adicção que não podem ser resolvidas apenas por um agente exógeno. Sem uma reforma íntima, o abstêmio Popeye permanece vulnerável ao retorno de seus antagonistas internos assim que a crença no poder milagroso é testada. Imagine a pessoa que pensa que sua sobriedade se deve a um remédio ingerido no passado, porém, depois de se encontrar com amigos que estavam consumindo a antiga droga de eleição, percebe que está com vontade de recair e pensa: “será que o remédio que me libertou da drogadição está perdendo força e preciso de outra dose?”. Nesse exemplo, o abstêmio Popeye está enfrentando seu antagonista o modelo Brutus.

O conceito de abstêmio do efeito Popeye, também conhecido tecnicamente nos estudos de abstemiologia como efeito *Wundermittel*, descreve um fenômeno em que a interrupção do uso de substâncias (cessação definitiva) ocorre de forma súbita e aparentemente milagrosa, motivada por um **fator externo ao indivíduo**. Assim como o personagem dos desenhos animados ganha força imediata ao ingerir espinafre, esse perfil de abstêmio atribui sua sobriedade a um **elemento exógeno**, como um



medicamento específico, uma substância utilizada em contextos religiosos, um chá, uma receita de benzedeira ou até mesmo um "insight" avassalador que parece ter vindo de fora. A característica central aqui é que a responsabilidade pela manutenção da abstinência **não** está centrada em uma reforma íntima ou na mudança deliberada de crenças (formas de pensar, sentir e agir), mas sim no poder que o sujeito projeta sobre esse agente externo. Nesse modelo, **não** existe necessariamente uma mudança profunda no sistema ideológico ou uma reorganização das relações afetivas e sociais no início do processo. O indivíduo

permanece em sobriedade porque acredita que aquele "remédio" ou intervenção divina é o que o segura, o que pode gerar uma certa falta de empatia com aqueles que precisam de tratamentos convencionais ou múltiplas interações. Para o **abstêmio Popeye**, a solução parece ser única e universal: se funcionou com ele através daquela substância ou ritual, deveria funcionar com todos os outros, ignorando a complexidade e a profundidade da adicção em diferentes escalas. Com o tempo, essa [abstinência exógena](#) pode evoluir para algo interno e consciente, mas sua origem reside no evento extraordinário e exterior.

Em outra toada, o modelo do [Superman abstêmio](#) consiste naquele que se orgulha de ter obtido a sobriedade graças a uma **força de vontade inabalável**. Em termos práticos, pense no seguinte: a pessoa é alcoolista, bebeu álcool por mais de 20 anos, parou sem tratamento, não frequenta grupos de ajuda e não possui "[interlocutores de sobriedade](#)" em sua vida. Essa pessoa afirma categoricamente: "Parei por minha própria força de vontade e, se eu consegui, qualquer um também consegue". Além disso, atualmente, pense que esse abstêmio trabalha como funcionário em uma empresa de distribuição de bebidas alcoólicas tendo contato direto com tais substâncias. Entretanto, mesmo assim, está em sobriedade há 04 anos. Nesse caso, temos uma pessoa do **modelo Superman** que está em contato direto com a **criptonita** ([droga de eleição](#)), que acredita piamente que está sóbrio graças a sua **própria e exclusiva força de vontade** e, com a principal característica inerente a esse modelo de abstinência, **sem apoio ou suporte adequados**. Assim como o abstêmio do **modelo Popeye** possui seu antagonista o **modelo Brutus**, o **modelo Superman** possui como algoz o **modelo Criptonita**. No modelo Criptonita mostrarei que a vulnerabilidade se baseia no **excesso de confiança**, enquanto no modelo Brutus a vulnerabilidade deriva da **fuga da autorresponsabilidade**.

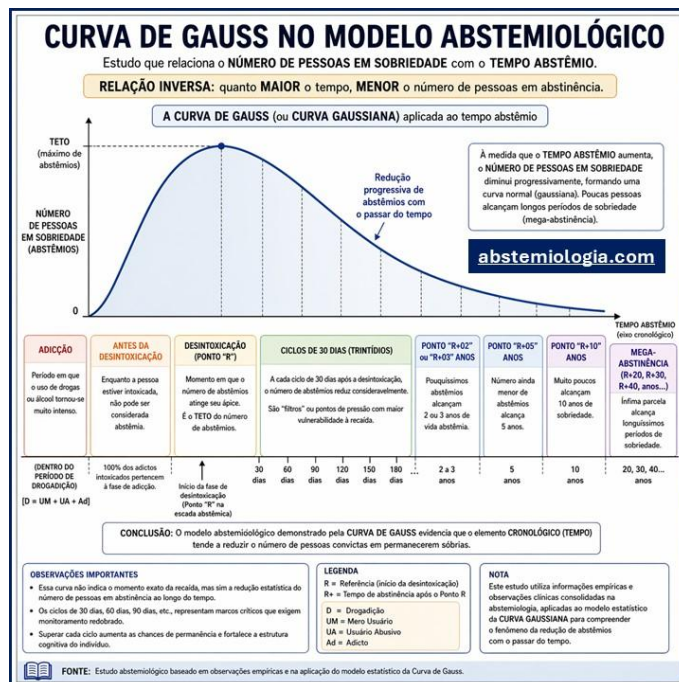
Ambos os modelos, **Popeye e Superman**, fundamentam a vida de muitas pessoas em sobriedade, indicando que servem como mecanismos de manutenção da vida abstêmia. Entretanto, representam [fenômenos abstêmios atípicos](#) já que se desviam do [caminho hipotético e ideal](#). O problema desses dois modelos atípicos (**Popeye e Superman**), como mostrarei a seguir, consiste no encontro deles com seus antagonistas: **Brutus e Criptonita**.

SUPERMAN E CRIPTONITA, POPEYE E BRUTUS

Invertendo essa lógica para criar o que seria o **modelo Criptonita**, entramos no campo da **vulnerabilidade extrema** e da **desintegração da força de vontade** diante de **gatilhos específicos** que paralisam a manutenção da sobriedade. Anteriormente, expliquei que o **modelo Superman** se orgulha de uma **força de vontade inabalável**, enquanto o **modelo Popeye** se apoia em um **recurso externo** para ser forte. O **modelo Criptonita**, na realidade, representa o abstinência que, apesar de possuir um vasto conhecimento teórico sobre sua condição ou mesmo uma estrutura de vida organizada, possui "**pontos cegos**" ou elementos em seu ambiente que **drenam instantaneamente sua capacidade de resistência**. A criptonita, neste caso, **não** é a droga em si, mas um **reduzidor abstemiológico** — um lugar, uma pessoa específica, um trauma não resolvido ou um sentimento de arrogância intelectual — que, ao se aproximar, anula todas as defesas ideológicas construídas.

No **modelo Criptonita**, o indivíduo pode passar anos acreditando que é **invulnerável**, negligenciando a vigilância necessária por considerar que seu sistema de crenças é sólido demais para falhar. A queda, portanto, não ocorre por um desejo gradual de consumo, mas por um **choque térmico ideológico** onde um único elemento do passado ou do ambiente presente desativa sua "superforça" abstinência. É o modelo do **excesso de confiança** que esconde uma **fragilidade estrutural**: a pessoa conhece todos os perigos, mas acredita que certas exceções ou contatos com o mundo da ativa não a afetarão. Quando o contato ocorre, isso revela que a sobriedade estava fundamentada em um pedestal de cristal que não resiste à presença do elemento enfraquecedor. Imagine uma pessoa que acredita estar "curada da adicção" (abstinência **Popeye** ou **Superman**) e, a fim de ajudar outras pessoas, entra em locais (mocós, cracolândias, bocas de fumo) para resgatar outros dependentes. Em uma dessas tentativas de resgate, essa pessoa acaba guardando um pouco de droga para "jogar fora" posteriormente. Porém, ao chegar em casa, percebe que ainda está com a droga e, ao invés de jogá-la fora, acaba por consumi-la. **A criptonita não era a droga "apreendida", mas o pensamento de que pode controlar a situação, a crença de que frequentar tais lugares não aciona gatilhos e nem**

gera fissura e, por fim, a arrogância de pensar que pode entrar em contato com substâncias psicoativas sem que isso lhe produza consequência. É esse **excesso de confiança** que gera o efeito criptonita e, de certo modo, o efeito Brutus.



O **modelo Brutus**, por sua vez, ignora que o perigo externo pode ser fatal para sua estrutura interna. É que se existe um “remédio milagroso” capaz de fazer com que a pessoa interrompa a drogadição, será que também não existe um “remédio diabólico” capaz de fazer com que a pessoa retorne à adicção? O **modelo Brutus**, e o **modelo Criptonita**, ilustram

a importância da humildade e do reconhecimento das próprias limitações.

A **criptonita** é o lembrete de que **nenhum abstêmio é totalmente imune** e que a manutenção da sobriedade exige o distanciamento estratégico daquilo que, embora pareça inofensivo, possui a chave para desmorrar todo o esforço de anos em questão de segundos. O **Brutus** é o ensinamento de que **nem sempre somos tão fortes para nos expor a situações tóxicas desnecessárias**.

VULNERABILIDADES DO EXCESSO DE CONFIANÇA E DA FUGA DA AUTORRESPONSABILIDADE

A compreensão prática desses modelos exige um olhar atento sobre como a narrativa de cada indivíduo se constrói no cotidiano da sobriedade. No campo da abstemiologia, já mencionei que o **efeito Popeye**, ou Wundermittel, materializa-se com clareza em casos como o de um paciente que, após décadas de dependência severa e sucessivos fracassos em clínicas convencionais,

interrompe o consumo de forma absoluta após participar de um único ritual envolvendo, por exemplo, uma substância de uso religioso. Clinicamente, observa-se que este indivíduo **não** demonstra interesse em [grupos de mútua ajuda](#) ou em **psicoterapia** para reformular seus traços de personalidade; ele atribui 100% de sua vitória ao "poder da medicina da floresta", à intervenção espiritual direta ou qualquer outro mecanismo exógeno. Sua **sobriedade é rígida** e ele frequentemente demonstra **impaciência** com outros pares que relatam [fissuras](#) ou dificuldades, argumentando que basta ter acesso ao mesmo recurso externo para que o problema desapareça. Ele caminha pelo mundo com uma força que não sente que é sua, mas sim um empréstimo permanente do agente exógeno, o que mantém sua abstinência estável, porém dependente da manutenção dessa crença mística, farmacológica ou qualquer outra que seja.

O **modelo Brutus**, para esse abstêmio Popeye, revela-se em situações em que a estrutura de sobriedade parece impecável até encontrar um elemento desestabilizador específico e subestimado. Um exemplo clínico comum é o do abstêmio de longo prazo que acredita ter transcendido os riscos básicos da ativa. Ele frequenta ambientes de consumo social, confiando em sua "armadura milagrosa" e em seu histórico de vários anos sem recaídas. No entanto, sua **vulnerabilidade** não se baseia na oferta de álcool em si, mas no reencontro com uma figura do passado (amigo da época de drogadição) que evoca um trauma nunca trabalhado. Ao ser exposto a esse contato, todas as suas ferramentas cognitivas e seu conhecimento sobre a adicção parecem evaporar instantaneamente. Ele experimenta uma intensa fissura. Nesse caso, a arrogância de se sentir imune cede lugar a uma **vulnerabilidade súbita**, provando que seu "remédio milagroso" possuía um [ponto cego](#) que ele se recusava a monitorar.

Diferenciar esses dois perfis na prática clínica é essencial para o manejo do risco de recaída. Enquanto o **perfil Popeye** precisa ser orientado a, gradualmente, transformar essa força que vem de fora em uma reforma íntima consciente, sob o risco de desmoronar caso sua fé no agente externo seja abalada, o **perfil Superman** necessita de intervenções que promovam a reavaliação realista da

vulnerabilidade a fim de diminuir o senso de autoimportância e excesso de confiança em si mesmo.

O tratamento para o **caso Superman** e para o **caso Popeye** envolve identificar quais são os elementos ambientais ou afetivos que possuem esse poder de anulação (quais são as “criptonitas” e os “Brutus”), reforçando que a sobriedade não é um estado de invencibilidade permanente, mas uma condição de vigilância constante.

Enquanto o **abstêmio Popeye** vive em uma ilusão de facilidade por causa do seu "espinafre" milagroso ignorando os Brutus do seu caminho, o **abstêmio Superman** vive em excesso de confiança ignorando os riscos que podem lhe fazer sucumbir ao primeiro contato com suas fraquezas ocultas. Assim, para os estudos de abstemiologia, tanto a **projeção de poder no externo** quanto a **negação da própria fragilidade** são caminhos que exigem estratégias distintas de intervenção e autoconhecimento.

A INTERSEÇÃO TEÓRICA: LÓCUS DE CONTROLE, INVULNERABILIDADE E CONTEXTO NA ABSTEMIOLOGIA

A validação científica dos **modelos Popeye e Superman**, bem como da fragilidade de tais modelos representada neste estudo pelos **modelos Brutus e Criptonita**, ganha robustez quando conectada a construtos já consagrados pela psicologia cognitiva e comportamental.

O **efeito Popeye**, em sua essência, funciona como uma manifestação prática e extrema do **lócus de controle externo**. Indivíduos que operam sob essa dinâmica cognitiva tendem a creditar os eventos de suas vidas — inclusive o sucesso de uma complexa interrupção de uso — a forças fora de seu domínio pessoal, como a sorte, o destino, uma substância específica ou uma entidade superior. Na clínica da sobriedade, essa **transferência de agência para o fator exógeno** protege o sujeito do peso inicial da autorresponsabilidade, que muitas vezes se apresenta de forma esmagadora ou paralisante. Contudo, essa ancoragem externa exige que o pesquisador e o terapeuta monitorem a

estabilidade dessa crença, pois, se o lócus de controle permanecer puramente externo ao longo dos anos, o abstinêntio continuará vulnerável às oscilações e à disponibilidade desse agente protetor, evidenciando a necessidade de uma transição gradual em direção à internalização dessa força.

Por outro lado, o **modelo Superman** encontra sua explicação teórica no **viés de invulnerabilidade**, um mecanismo de distorção cognitiva em que o sujeito

superestima sua própria capacidade de resistir a adversidades e subestima a probabilidade de sofrer consequências negativas.

Esse viés faz com que o abstinêntio de longo prazo construa uma **narrativa de imunidade** baseada na força de vontade como condição única de sucesso. Ao se perceber acima do risco comum, ele **desarma suas**

defesas e se permite frequentar **zonas de perigo** ideológico e físico. É justamente esse **excesso de confiança** que prepara o terreno para o impacto avassalador da sua fragilidade oculta, demonstrando que a percepção de controle total é, na verdade, uma blindagem psicológica frágil que desmorona diante da realidade factual da dependência.

Essa desintegração do modelo Superman, apresentada pelo modelo Criptonita, ganha contornos práticos quando o **viés de invulnerabilidade** colide frontalmente com os **gatilhos contextuais**. Nos **estudos da abstemiologia**, a **Criptonita** raramente se apresenta como o desejo genérico pela substância, mas sim como um **gatilho** altamente específico, refinado e muitas vezes camuflado no ambiente ou nas relações interpessoais. Esses estímulos contextuais acionam memórias afetivas, traumas não resolvidos ou padrões de comportamento da época da ativa que operam de forma quase automática no

TEMA	O QUE É?	"O QUE NÃO É" MITOS COMUNS	AVISOS E ORIENTAÇÕES
SOLUÇÃO MILAGROSA (CHARLATANISMO)	A promessa de uma "cura" rápida e infalível (medicamento, terapia, clínica) para a dependência química ou alcoólica.	NÃO É uma solução real. A adicção é um transtorno mental crônico e complexo, sem "bala de prata". Não se pode ignorar as causas profundas do problema.	CUIDADO com promessas de resultados rápidos. A recuperação é um processo, não um evento. Desconfie de soluções simplistas que exploram a dor e a esperança das famílias.
EFEITO WUNDERMITTEL OU ABSTÊMIO POPEYE	O viés cognitivo de atribuir a superação da adicção a uma intervenção recente (o "milagre"), ignorando toda a jornada prévia de tentativas e mudanças psicossociais do indivíduo.	NÃO É o poder real de uma pílula ou tratamento. É a manifestação final de um longo processo de amadurecimento e tentativas de sobriedade.	Entenda que a "solução milagrosa" é geralmente apenas o último passo de uma longa caminhada, e não a causa única da recuperação.
CHARLATANISMO OU MERCANTILISMO DA ADICÇÃO abstemiologia.com			
COABSTINÊNCIA	qual familiares e parceiros (codependentes) precisam se engajar, reestruturando padrões disfuncionais, estabelecendo limites saudáveis e cuidando de sua própria saúde mental.	abstinêntio. É uma jornada ativa de autoconhecimento e mudança para não sustentar, mesmo que inconscientemente, os comportamentos adictos.	familiar. O sistema familiar deve se tratar junto. A coabstinência é fundamental para um ambiente saudável que sustente a sobriedade.
ABSTINÊNCIA E SOBRIEDADE	• Abstinência: Apenas parar de usar a substância (fechar a "boca da garrafa"). • Sobriedade (vida abstinêntia): O processo contínuo de autoconfrontação, autoconhecimento e reconstrução da vida, enfrentando as questões emocionais, traumas e distorções cognitivas que levaram à adicção.	NÃO É apenas "parar de usar". Interromper o consumo é só a primeira parte . A verdadeira recuperação está na construção de uma vida nova, sem a necessidade da substância.	"Fechar a 'boca da garrafa' não resolve todo o problema, só soluciona parte dele ". A sobriedade sustentável exige trabalho árduo de autoconfrontação . abstemiologia.com

sistema nervoso. Quando o abstinência **arrogantemente se expõe** a esses cenários por acreditar que sua mente é inabalável, os **gatilhos contextuais** agem como chaves biológicas e psicológicas que desativam sua capacidade de tomada de decisão racional.

Dizendo o mesmo, mais com outras palavras, a análise científica dos **modelos Popeye e Superman**, bem como da fragilidade inerente a tais modelos, representada neste estudo pelos **modelos Brutus e Cripitonita**, revela uma profunda divergência na gestão da autoeficácia e no processamento da **lucidez abstêmia**.

No **efeito Popeye**, também denominado tecnicamente como **efeito Wundermittel**, o indivíduo opera através de uma interrupção súbita da adicção motivada por **fatores exógenos**, o que configura um fenômeno de projeção de poder sobre um **agente externo**, seja ele medicamentoso, ritualístico ou espiritual. Tecnicamente, esse modelo prescinde de uma reforma íntima imediata ou de uma reorganização deliberada do sistema de crenças, uma vez que a manutenção da sobriedade está ancorada na crença do poder contido no elemento externo, gerando o que se pode chamar de **abstinência exógena**. Embora esse **evento extraordinário e exterior**, o Brutus, possa evoluir para uma consciência interna com o tempo, sua base inicial é frágil por depender de um recurso que o sujeito projeta como único e universal, muitas vezes ignorando as nuances individuais da patologia da dependência ou de suas **comorbidades**.

No **modelo Superman**, o indivíduo também opera uma interrupção abrupta do processo de adicção, porém atribui isso a sua **exclusiva**

ELEMENTO abstemologia.com	DESCRIÇÃO abstemologia.com
DEFINIÇÃO	Familiar cujo comportamento é marcado por crítica, sarcasmo e desaprovação contínuos, movido por uma intenção inconsciente de "motivar pela dor" ou expressar sua própria dor e ressentimento.
COMPORTAMENTOS CARACTERÍSTICOS	• Julgamento constante (fraqueza de caráter, falta de vontade) • Desvalorização de conquistas • Expressão de raiva e ressentimento • Perfeccionismo destrutivo • Comparação negativa com outras pessoas
IMPACTO NA RECUPERAÇÃO DO DEPENDENTE	• Redução da autoestima e aumento da vergonha • Aumento do risco de recaída (dependência é um ciclo emocional) • Criação de barreiras ao tratamento (dificuldade de comunicação aberta) • Fixação no passado, incapacidade de lidar com o presente
FUNDAMENTAÇÃO TÉCNICO-CIENTÍFICA	• Crítica ativa e passiva eleva os níveis de cortisol e craving • Reforço negativo e punição → estado de desconfiança • Alteração da "zona de conforto" e da "zona de risco" • Modelo de "punição" baseado no condicionamento clássico
ABSTEMIOLOGIA	• Abstinência é uma escolha, não um problema • Foco em autoapoio, validação e limites saudáveis • Recuperação da capacidade de ferramentas de sobriedade e hábitos abstêmios
ADOECIMENTO MÚTUO (BIMODAL)	• Dependente também está adoecido, usando a crítica como mecanismo de defesa • Dependente não consegue lidar com dor, impotência e perda de controle.
SOLUÇÃO PROPOSTA	• Substituir crítica por comunicação assertiva • Estabelecer limites saudáveis e consequências coerentes (não punitivas) • Foco no crescimento individual e responsabilidade mútua • Tratamento para o codependente (terapia individual ou em grupo)
CONCLUSÃO	A crítica constante é iatrogênica (causa dano) e perpetua o ciclo da dependência. A recuperação sustentável exige transformar o ambiente familiar de campo de batalha em base segura de apoio responsável.

força de vontade. Tal modelo possui um **excesso de confiança** capaz de fazer com que a pessoa se exponha de forma desnecessária riscos e, na prática clínica, sabe-se que essa exposição pode fazer com que a pessoa retorne ao universo da drogadição assim que deparar-se com sua criptonita.

AS COMORBIDADES AMPLIFICAM O PODER DO BRUTUS E A FORÇA DA CRIPTONITA

A presença de comorbidades ampliadas introduz variáveis críticas que podem acelerar ou complicar as dinâmicas dos **modelos Popeye e Superman** e do problema gerado pelos antagonistas **Brutus e Criptonita**, respectivamente.

No **modelo Popeye**, a existência de uma comorbidade subjacente, como um transtorno de ansiedade ou depressão, pode intensificar a relevância do agente exógeno, uma vez que o indivíduo projeta nesse “recurso milagroso” não apenas a solução para a adicção, mas também o alívio imediato para seus sintomas psíquicos. Se o “espinafre” externo — seja um medicamento ou um ritual — parece estabilizar temporariamente a comorbidade sem que haja um tratamento clínico adequado, o abstinência pode desenvolver uma **resistência ainda maior** à reforma íntima ou a intervenções convencionais, acreditando piamente na universalidade da sua “cura exterior”. Contudo, a fragilidade desse modelo aumenta exponencialmente se a comorbidade apresentar uma crise, pois a força projetada no agente externo pode se revelar insuficiente para conter o desequilíbrio interno, evidenciando a ausência de uma estrutura ideológica sólida.

Ao confrontar os abstinências do **modelo Popeye** e do **modelo Superman**, os **modelos Brutus e Criptonita** podem ser potencializados pela presença de comorbidades. Frequentemente, tais as comorbidades podem atuar como elemento catalisador invisível que desativa as defesas ideológicas construídas ao longo de anos. Um trauma não resolvido ou um transtorno de personalidade podem constituir o “ponto cego” fundamental que drena a capacidade de resistência do indivíduo diante de gatilhos. Para esses abstinências, Popeye e Superman, que padecem do **viés de invulnerabilidade**, o surgimento ou o

agravamento de uma condição clínica pode atuar como um choque térmico ideológico, onde a arrogância de se sentir imune é confrontada pela realidade biológica e psicológica da própria fragilidade. Nestes casos, a Cripitonita ou o Brutus, não serão apenas o ambiente ou alguma pessoa, mas o próprio estado patológico interno que, ao ser negligenciado por excesso de confiança, anula a força de vontade e revela que a manutenção da sobriedade estava fundamentada em um pedestal de cristal que não resiste à pressão de uma crise de saúde mental ou física. Como exemplo, cito o caso de um ator de teatro que era alcoolista e interrompeu o consumo de álcool afirmando que sua força de vontade era o bastante para cessar a patologia da adicção. Em seguida, o ator passou por uma grave depressão (comorbidade) e recusou a buscar ajuda especializada já que sua “força de vontade” resolveria o problema. Após alguns anos sem trabalhar na sua atividade principal, conseguiu um papel para atuar. Entretanto, logo após o primeiro espetáculo, retornou ao consumo de álcool. Esse modelo de **abstêmio Superman** ignorou a fragilidade oculta (**criptonita**) que estava no retorno da convivência com colegas alcoolistas e na dinâmica de trabalho que alterou sua rotina de vida abstêmia. Na realidade, o que é possível observar, é que a suposta força de vontade não resolveu nenhum dos problemas: adicção ou depressão.

CONCLUSÕES

Em suma, a análise dos modelos **Popeye** e **Superman**, bem como de seus antagonistas **Brutus** e **Cripitonita**, reforçam que a manutenção da sobriedade não é um estado estático, mas um equilíbrio dinâmico entre a **aceitação de auxílios externos e a vigilância das vulnerabilidades internas**. O **efeito Popeye** demonstra como o lócus de controle externo pode servir de ignição para uma vida abstêmia súbita, ele também alerta para a necessidade de converter essa força exógena em uma reforma íntima duradoura. Paralelamente, o **modelo Cripitonita** serve como um corretivo indispensável ao viés de invulnerabilidade do **modelo Superman**, lembrando que mesmo a mais intensa **força de vontade** não substitui a humildade estratégica diante de gatilhos contextuais específicos. Compreender esses fenômenos permite que o abstêmio transite de uma sobriedade baseada em pedestais de cristal ou

recursos milagrosos para uma jornada de autoconhecimento real na qual a consciência das **próprias limitações** é, paradoxalmente, a maior fonte de segurança contra recaídas.

Bons estudos!

Escritor: Péricles Ziemmermann

REFERÊNCIAS

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [SOBRIEDADE INCORPORADA](#)

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

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [A CULTURA DA INTOXICAÇÃO](#)

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



PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

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

DEMAIS 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.

ALVES, Rubem. **Ostra feliz não faz pérola**. 3ª ed. São Paulo: Planeta, 2021.

BARROS FILHO, Clóvis de; BRENMAN, Ilan. **Filosofia ao pé do ouvido: Felicidade, ética, amizade e outros temas**. Campinas: 7 Mares, 2024. (Coleção Papyrus Debates).

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.

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.

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.

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.

DURKHEIM, Émile. **O suicídio**. Trad. Marco Casanova. São Paulo: Martin Claret, 2024.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: nascimento da prisão**. Trad. Raquel Ramalhete. 42 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

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

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

FRANKL, VIKTOR EMIL. **Psicoterapia e sentido da vida**. São Paulo: Quadrante, 1989.

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, Betânia da Mata Ribeiro. **A influência da família no consumo de álcool na adolescência**. 2012. Tese (Doutorado em Enfermagem) - Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

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.

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

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

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

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

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

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

SANTOS, Nara Cristina. **Autopoiese: uma possível referência para compreender a arte como sistema**. 16º 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.

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

TALEB, Nassim Nicholas. **A cama de Procusto: aforismo filosóficos e práticos**. Tradução: Renato Marques. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2022.

VIEIRA, Waldo. **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.

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.

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 \(clique aqui\)](#)

