

TEMA	SISTEMA IDEOLÓGICO ADICTO (S.I.A. NEGATIVO)	PROCESSO DE DEFORMAÇÃO	SISTEMA IDEOLÓGICO ABSTÊMIO (S.I.A. POSITIVO)
DEFINIÇÃO CENTRAL	Forma de pensar, sentir e agir baseada na ideologia social distorcida que associa drogas ou álcool a prazer, saúde, liberdade ou recompensa.	Constante autoinquirição e choque controlado entre o velho e o novo pensar/sentir/agir, evitando resistência traumática.	Forma de pensar, sentir e agir alinhada a uma vida digna, saudável e com propósito sem o uso de substâncias psicoativas.
CRENÇA TÍPICA (EXEMPLO)	"Trabalhei a semana inteira, logo posso me embriagar no fim de semana."	"Será que essa crença me leva a uma vida melhor ou me mantém preso à adicção?"	"Trabalhei a semana inteira, logo posso passear com a família no fim de semana."
OUTRAS CRENÇAS COMUNS	"Bebo com meu dinheiro, ninguém tem nada com isso"; "Minha bebida não causa mal nos outros."	Questionamento sistemático: "Essa forma de pensar me aproxima ou me afasta da sobriedade?"	"Minhas ações impactam minha saúde e quem amo"; "Busco lazer mas sem consumo de substâncias."
RELACÃO COM A SOCIEDADE	Internaliza a ideologia de consumo de drogas ou álcool (ex. cigarro – esporte, álcool – futebol/mulheres bonitas).	Percebe a ideologia social predominante e incoerente com a realidade da adicção (sofrimento, perdas, recaídas).	Supera ativamente a ideologia social imposta, construindo um sistema próprio e resistente: abstemiologia.com
ATITUDE FRENTE AO TEMPO	Busca gratificação imediata; ignora ou minimiza as consequências futuras.	Aprende com os erros, omissões, enganos e recaídas do passado (S.I.A. negativo como aprendizado).	Valoriza o lastro abstêmio (tempo de sobriedade) como fator que readequa naturalmente pensar, sentir e agir.
RISCO PRINCIPAL	Manutenção da adicção, recaídas, sofrimento familiar, perda da dignidade.	Resistência ideológica – choque muito brusco pode gerar rigidez e dificultar a mudança.	Retrocesso – se o abstêmio não fizer a autoinquirição constante, pode resgatar crenças antigas.
OBJETIVO DA TÉCNICA	Deve ser neutralizado , contradito e, idealmente, extinto.	Deformar (no sentido de transformar a estrutura) de forma sadia e gradual.	Ser estabelecido e fortalecido como novo padrão estável.

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**TÉCNICA DA
DEFORMAÇÃO DA IDEOLOGIA ADICTA**

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. **Técnica da deformação da ideologia adicta**. Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: **<<https://abstemiologia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/ft%C3%A9cnica-da-deforma%C3%A7%C3%A3o-da-ideologia-adicta>>**. Acesso em 20 maio 2026.



TÉCNICA DA DEFORMAÇÃO DA IDEOLOGIA ADICTA

Neste estudo pedirei ao leitor que faça uma pequena ginástica mental. Explico. Imagine que você possui uma mochila e que colocou dentro dela tudo o que você pensa, sente e age. Em outras palavras, dentro da mochila está sua forma de pensar sobre a vida, sentir suas emoções e praticar suas condutas (agir). Para os [estudos de abstemiologia](#), essa "mochila" representa o seu **sistema ideológico**[1]. Denominamos como **sistema ideológico** a forma de pensar, sentir e agir de cada pessoa.

TIPO DE KIT	COMPOSIÇÃO CARACTERÍSTICAS	DINÂMICA FAMILIAR JUSTIFICATIVA	IMPACTO NA RECAÍDA
Kit Clássico abstemiologia.com	Celular, carro, dinheiro.	Codependente facilitador: culpa, desejo de compensar sofrimentos passados.	Devolve ferramentas de acesso à substância; simula falsa recuperação.
Kit de Isolamento e Privacidade Extrema	Quarto isolado, <i>Internet</i> ilimitada, isenção de responsabilidades.	Medo de confronto; justificativa de "descanso para recuperação".	Promove isolamento social; favorece planejamento secreto da recaída.
Kit de Validação Profissional Precoce	Negócio próprio, cargo de responsabilidade, capital. abstemiologia.com	Ansiedade por apagar estigma e normalizar rapidamente a vida do abetêmio.	Expõe a carga de estresse não suportável; falha gera justificativa para recair.
KIT RECAÍDA E SUAS MODALIDADES abstemiologia.com			
Kit de Permissividade Moral	Chave de casa alternativa; viagens, cartões de crédito, uso ético e veementes de conduta.	Criança de que "muita de recompenso" para compensar sofrimento passado com mimos.	Reativa estímulos ambientais e internos, contorpe o fluxo interno da recuperação.
Kit da Normalidade Forçada	Pressão para retomar todas as responsabilidades pré-adicção.	Codependente negacionista: tenta apagar simbolicamente a doença.	Sobrecarga psicológica; gera colapso por fragilidade emocional ainda presente.
Kit de Reconexão Tóxica	Permissão para frequentar ambientes/amizades associados ao uso.	Medo do isolamento do ente ou cedência à narrativa manipulativa.	Reintoxicação ambiental; reativa memórias e associações com o consumo.
Kit da Espiritualidade Mercantilizada	Retiros caros, livros, conversão religiosa imposta.	Busca por solução rápida e externa; condiciona apoio a "provas" de evolução.	Transforma espiritualidade em transação; gera frustração e cinismo quando a crise aparece.

Preciso fazer um breve apontamento sobre o uso da expressão "**ideologia**". Na tradição das ciências sociais e da psicanálise, **ideologia** tem um sentido específico (sistemas de crenças socialmente situados, muitas vezes com função de dominação ou ocultamento). Isso é exatamente o que ocorre com as questões sociais que envolvem o

consumo de drogas ou álcool. As propagandas e publicidades sobre o tema, associam questões totalmente absurdas como sendo partes integrantes do consumo de tais substâncias. Por exemplo, o cigarro foi durante muito tempo (e até os dias de hoje no inconsciente coletivo da sociedade) associada a pessoas com saúde ou que praticam esportes radicais. A bebida alcoólica é associada ao futebol e às "mulheres bonitas". Veja que o que existe, em termos sociais, é uma verdadeira ideologia do consumo de bebidas alcoólicas ou drogas. Por causa disso, entendo que o abstinência precisa realmente superar a ideologia social que lhe foi imposta e fomentou sua própria forma de pensar, sentir e agir que, por

consequência, deu azo à adicção. Isso é muito mais do que apenas mudar o estilo de vida, hábitos cognitivos ou sistema de crenças pessoais. Mudar sistema ideológico (pensar, sentir e agir) parece, a meu ver, ser algo muito mais abrangente do que apenas mudar comportamento (agir). O que desejo com isso é enfatizar que existe sim um sistema ideológico que fomenta o uso de drogas e álcool na sociedade e que, de forma odiosa, alinha essa forma de pensar, sentir e agir com supostos frutos positivos ao afirmar que o consumo de drogas gera coisas boas, saudáveis e bonitas. Entretanto, para quem desenvolveu adicção ou alcoolismo, bem como para os familiares envolvidos no terrível processo de drogadição, isso não parece coerente com a realidade. Não tem como superar a drogadição mantendo a ideologia anterior, até mesmo porque isso acionaria gatilhos, induziria fissuras, facilitaria o desencadeamento do processo de recaída e faria com que a pessoa mantivesse o contato com pessoas, hábitos e lugares da ativa. Já sabemos que isso não funciona. Para superar a drogadição, a pessoa terá que alterar a ideologia que baseou o processo de adoecimento.

Feitas essas considerações, o importante neste momento é entender que, obviamente, cada fase da drogadição (mero usuário, usuário abusivo ou adicto)

DEFORMAÇÃO DA IDEOLOGIA ADICTA abstemiologia.com			
TEMA	SISTEMA IDEOLÓGICO ADICTO (S.I.A. NEGATIVO)	PROCESSO DE DEFORMAÇÃO	SISTEMA IDEOLÓGICO ABSTÊMIO (S.I.A. POSITIVO)
DEFINIÇÃO CENTRAL	Forma de pensar, sentir e agir baseada na ideologia social distorcida que associa drogas ou álcool a prazer, saúde, liberdade ou recompensa.	Constante autoinquirição e choque controlado entre o velho e o novo pensar/sentir/agir, evitando resistência traumática.	Forma de pensar, sentir e agir alinhada a uma vida digna, saudável e com propósito sem o uso de substâncias psicoativas.
CRENÇA TÍPICA (EXEMPLO)	"Trabalhei a semana inteira, logo posso me embriagar no fim de semana."	"Será que essa crença me leva a uma vida melhor ou me mantém preso à adicção?"	"Trabalhei a semana inteira, logo posso passear com a família no fim de semana."
OUTRAS CRENÇAS COMUNS	"Bebo com meu dinheiro, ninguém tem nada com isso"; "Minha bebida não causa mal aos outros."	Questionamento sistemático: "Essa forma de pensar me aproxima ou me afasta da sobriedade?"	"Minhas ações impactam minha saúde e quem amo"; "Busco lazer, mas sem consumo de substâncias."
RELAÇÃO COM A SOCIEDADE	Internaliza a ideologia de consumo de drogas ou álcool (ex: cigarro = esporte; álcool = futebol/mulheres bonitas).	Percebe que a ideologia social predominante é incoerente com a realidade da adicção (sofrimento, perdas, recaídas).	Supera ativamente a ideologia social imposta, construindo um sistema próprio e resistente. abstemiologia.com
ATITUDE FRENTE AO TEMPO	Busca gratificação imediata; ignora ou minimiza as consequências futuras.	Aprende com os erros, omissões, enganos e recaídas do passado (S.I.A. negativo como aprendizado).	Valoriza o lastro abstêmio (tempo de sobriedade) como fator que readequa naturalmente pensar, sentir e agir.
RISCO PRINCIPAL	Manutenção da adicção, recaídas, sofrimento familiar, perda da dignidade.	Resistência ideológica – choque muito brusco pode gerar rigidez e dificultar a mudança.	Retrocesso – se o abstêmio não fizer a autoinquirição constante, pode resgatar crenças antigas.
OBJETIVO DA TÉCNICA	Deve ser neutralizado , contradito e, idealmente, extinto.	Deformar (no sentido de transformar a estrutura) de forma sadia e gradual.	Ser estabelecido e fortalecido como novo padrão estável.

e cada **fase de vida abstêmia** (abstemenor, abstemaio e mega-abstêmio) possui seu próprio sistema ideológico[1]. Em outros termos, a pessoa que está pensando como mero usuária ("Vou beber um pouco porque não gosto muito disso e amanhã tenho compromisso") possui um sistema ideológico muito diferente de quem é adicto ("Quero beber bastante hoje, para relaxar, mesmo sabendo que tenho compromisso amanhã"). Essas formas

de pensar, sentir e agir sobre o consumo de drogas ou álcool variam conforme a fase que a pessoa se encontra na escada abstinência.

Seguindo a linha de raciocínio aqui apresentada, podemos compreender que a **ideologia adicta** (sistema ideológico adicto ou **S.I.A. negativo**) deve ser continuamente **deformada** para que seja extinta, mas isso deve ocorrer de forma sadia. O simples choque da forma de pensar, sentir e agir adicta (**S.I.A. negativo**) com a forma de pensar, sentir e agir **abstinência** (sistema ideológico abstinência ou **S.I.A. positivo**) pode gerar enorme resistência na pessoa de modo a dificultar a superação ideológica necessária à manutenção da sobriedade. De fato, não é fácil mudar a forma de raciocinar sobre a vida. Gosto de exemplificar da seguinte forma: a pessoa precisa mudar o raciocínio de “Eu trabalhei a semana inteira e posso me embriagar neste final de semana” para “Eu trabalhei a semana inteira e posso passear com família neste final de semana”. Essa é uma mudança na forma de pensar, sentir e agir tão profunda e complexa, que muitas pessoas ficam presas na adicção e não conseguem reformular o pensamento para essa forma mais saudável de experienciar a própria vida.

O período de drogadição, as sucessivas recaídas, os erros, as omissões, os enganos, as perdas, enfim todos os elementos que compõem o **S.I.A. negativo** têm enorme importância para o processo de aprendizado do abstinência. Com o decorrer do tempo a pessoa perceberá que seu sistema de crenças não condiz com uma vida digna e uma existência sadia.

Desta forma, lentamente, o **S.I.A. negativo** poderá (entenda como “deverá”) ser **neutralizado** e, quem sabe, até mesmo, substituído pelo **S.I.A. positivo**. Aqui



vale o ditado popular: “De tempo ao tempo”, ou, “Para tudo debaixo do sol, existe um propósito”.

O importante na [técnica da deformação da ideologia adicta](#) é a constante (auto)inquirição acerca da forma de pensar, sentir e agir. Isso evita que o abstinêto retroceda em suas crenças. Por exemplo, a crença: “**se eu trabalhei a semana inteira, posso ingerir bebida alcoólica no final de semana**” deve ser analisada com atenção e cuidado. Se o abstinêto acreditar nessa crença, estará fadado ao retorno à adicção. No mesmo sentido, também devem ser contraditas as crenças: “[Eu bebo com meu dinheiro e ninguém tem nada a ver com isso](#)” ou “**A minha bebedeira não causa mal aos outros**”. Essas crenças sintetizam exemplos de **sistemas ideológicos adictos** e não podem fazer parte do ideário abstinêto.

A boa notícia é que o tempo de sobriedade tende a readequar a forma de pensar, sentir e agir. Sim, o transcurso do tempo ([lastro abstinêto](#)) pode ajudar muito na forma como a pessoa reage aos problemas e pratica suas condutas. Por isso, o **lastro abstinêto**[2] se torna algo tão relevante nos estudos abstemiológicos.

Bons estudos!

Escritor: Péricles Ziemmermann

REFERÊNCIAS

[1] Sugerimos, humildemente, a leitura do texto: [TODOS ABSTÊMIOS SÃO IGUAIS?](#)

[2] Sugerimos, humildemente, a leitura do texto: [TEORIA DO LASTRO ABSTÊMIO](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [CARÁTER PEDAGÓGICO DA RECAÍDA](#)

Sugerimos que seja feita a leitura do texto: [PRINCÍPIO DA INTOLERÂNCIA DA RECAÍDA](#)

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](#)



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 \(clique aqui\)](#)

