

DIMENSÃO	IMPORTÂNCIA TEÓRICA E ESPIRITUAL	APLICAÇÃO PRÁTICA NO COTIDIANO	ADEQUAÇÃO TÉCNICA (ABSTEMIOLOGIA)
Fase Inicial (Rendição e Admissão)	Quebra do mecanismo de negação. Desestruturação e desabamento do ego inflado. Deslocamento do foco: desiste-se do consumo em vez de lutar contra ele.	Reconhecimento honesto da impotência e da ingovernabilidade da vida. Aceitação dos limites pessoais diante da adicção.	Princípio da Assunção: Transição consciente entre os níveis de aceitação (da desassunção à assunção positiva).
Fase Interna (Autoexame e Partilha)	Rompimento do isolamento emocional e do ciclo da vergonha. Mobilização do suporte externo através de um Poder Superior.	Escrita de um inventário moral minucioso e destemido. Confissão e partilha integral dos fatos com interlocutores de sobriedade.	Rebaixamento Sadio do Senso de Autoimportância: Substituição do termo "humildade" para afastar a carga puramente religiosa e focar na postura ativa de aprendizado.
Fase Social (Reparação e Empatia)	Reconexão do indivíduo com a comunidade através da responsabilidade. Limpeza adaptativa dos erros e pendências do passado.	Elaboração de uma lista detalhada das passagens de recuperação. Execução de reparações diretas e solidárias, sem gerar novos danos.	Responsabilidade Abstêmia: Substituição do conceito punitivo de culpa pela assunção de uma postura decisiva e ética. Mapeamento do ponto cego da vida abstêmia para lidar com problemas insolúveis.
Fase de Manutenção (Estilo de Vida)	Consolidação da sobriedade como um hábito constante e diário. Fortalecimento e evolução contínua da consciência.	Prática regular do autoexame e correção imediata dos deslizes diários. Exercício da prece e da meditação para manter o contato consciente com o propósito de vida.	Espiritualidade Abstêmia: Aplicação prática voltada à dimensão noética, ao quadrilátero abstêmio e ao desenvolvimento dos atributos abstêmios.
Fase de Ápice (Transcendência)	Transformação do processo individual em um compromisso ético e coletivo. Descolamento definitivo da antiga identidade adicta.	Transmissão ativa da mensagem de esperança para quem ainda sofre. Prática irrestrita dos princípios em todas as atividades.	13º Passo da Abstemiologia: Assistência qualificada pelo tempo (critério cronológico), o lastro abstêmio supera o tempo de drogadição ($D < Ab$).

12 PASSOS

VISÃO DA ABSTEMIOLOGIA

abstemiologia.com

PÉRICLES ZIEMMERMANN

**12 PASSOS
PERSPECTIVA ABSTEMIOLÓGICA**

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.
Produto da Abstemiologia®

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. **12 Passos: perspectiva abstemiológica.** Curitiba/PR: Edição do autor, 2026. Informação disponível em: <<https://abstemiologia.com/postagens-abstemiol%C3%B3gicas/f/12-passos>>. Acesso em 07 julho 2026.



12 PASSOS

PERSPECTIVA ABSTEMIOLÓGICA

Conforme ensinam os [estudos de Abstemiologia](#), a jornada de recuperação proposta pelos **grupos de Alcoólicos Anônimos** e adaptada por **dezenas de outras irmandades ao redor do mundo** é, fundamentalmente, um processo de profunda transformação psicológica e espiritual. Esse caminho se inicia em um ponto de absoluta capitulação. Como veremos neste estudo, a base da **técnica dos 12 (doze) passos** consiste na rendição, em mudar o foco de luta. Ao invés de lutar contra o consumo, desiste-se de consumir. O foco da superação não é tentar controlar o que não tem mais controle (adição), é compreender seus limites e a impotência perante o consumo da [droga de eleição](#).

O **primeiro passo** exige que o indivíduo encare a realidade nua e crua de sua própria impotência diante da adição ou do comportamento compulsivo, reconhecendo que as tentativas de controle falharam e que a vida se tornou ingovernável. É a [quebra do mecanismo de negação](#), o alicerce sobre o qual toda a recuperação será construída.

12 PASSOS VISÃO DA ABSTEMIOLOGIA			
abstemiologia.com			
DIMENSÃO	IMPORTÂNCIA TEÓRICA E ESPIRITUAL	APLICAÇÃO PRÁTICA NO COTIDIANO	ADEQUAÇÃO TÉCNICA (ABSTEMIOLOGIA)
Fase Inicial (Rendição e Admissão)	Quebra do mecanismo de negação. Desestruturação e desabamento do ego inflado. Deslocamento do foco: desiste-se do consumo em vez de lutar contra ele.	Reconhecimento honesto da impotência e da ingovernabilidade da vida. Aceitação dos limites pessoais diante da adição.	Princípio da Assunção: Transição consciente entre os níveis de aceitação (da desassunção à assunção positiva).
Fase Interna (Autoexame e Partilha)	Rompimento do isolamento emocional e do ciclo da vergonha. Mobilização do suporte externo através de um Poder Superior.	Escrita de um inventário moral minucioso e destemido. Confissão e partilha integral das falhas com interlocutores de sobriedade.	Rebaixamento Sadio do Senso de Autoimportância: Substituição do termo "humildade" para afastar a carga puramente religiosa e focar na postura ativa de aprendizado.
Fase Social (Reparação e Empatia)	Reconexão do indivíduo com a sociedade através da responsabilidade. Limpeza adaptativa dos fantasmas e pendências do passado.	Elaboração de uma lista detalhada das pessoas prejudicadas. Execução de reparações diretas e cuidadosas, sem gerar novos danos.	Responsabilidade Abstêmia: Substituição do conceito punitivo de "culpa" pela assunção de uma postura resolutiva e ética. Mapeamento do ponto cego da vida abstêmia para lidar com problemas insolúveis.
Fase de Manutenção (Estilo de Vida)	Consolidação da sobriedade como um hábito constante e diário. Fortalecimento e evolução contínua da consciência.	Prática regular do autoexame e correção imediata dos deslizes diários. Exercício da prece e da meditação para manter o contato consciente com o propósito de vida.	Espiritualidade Abstêmia: Aplicação prática voltada à dimensão noética, ao quadrilátero abstêmio e ao desenvolvimento dos atributos abstêmios.
Fase de Ápice (Transcendência)	Transformação do processo individual em um compromisso ético e coletivo. Descolamento definitivo da antiga identidade adicta.	Transmissão ativa da mensagem de esperança para quem ainda sofre. Prática irrestrita dos princípios em todas as atividades.	13º Passo da Abstemiologia: Assistência qualificada pelo tempo (critério cronológico), o lastro abstêmio supera o tempo de drogadição ($D < Ab$).

Logo após esse desabamento do ego, os **passos seguintes** introduzem a necessidade de um suporte que transcenda as forças do próprio indivíduo. Passa-se a admitir que a força de vontade humana, isolada, não foi suficiente para deter o avanço da compulsão. Surge então o conceito de um [Poder Superior](#) — que cada membro é livre para definir de acordo com suas próprias

convicções, seja Deus, a própria energia do grupo ou o próprio universo. A partir dessa aceitação, o indivíduo toma a decisão consciente de entregar sua vontade e sua vida aos cuidados dessa força espiritual, iniciando um **desapego** do controle obsessivo que antes alimentava o sofrimento.

Com a base espiritual estabelecida, o processo adentra uma fase de intensa e corajosa **autoavaliação**. Trata-se de um mergulho profundo na própria história para a realização de um **inventário moral minucioso**, onde ressentimentos, medos, falhas de caráter e padrões de comportamento destrutivos são colocados no papel de forma honesta. Esse diagnóstico interno não permanece em segredo; ele é compartilhado integralmente com outra pessoa, geralmente um padrinho ou madrinha de recuperação ([interlocutores de sobriedade](#)), e com o próprio Poder Superior. Ao expor os segredos mais bem guardados, o indivíduo rompe o isolamento emocional e a vergonha que perpetuavam o ciclo da adicção ([Ciclo DRD](#) ou **ciclo desintoxicação-reintoxicação**).

A etapa subsequente foca na prontidão para a **mudança interna e na reparação dos danos** causados ao mundo exterior. O praticante do programa se coloca em um estado de profunda **humildade**¹, pedindo que suas imperfeições e defeitos de caráter sejam removidos, reconhecendo que a mudança de comportamento exige um esforço contínuo e paciência. Em seguida, a atenção se volta para as pessoas que foram prejudicadas ao longo do caminho da autodestruição. Elabora-se uma lista detalhada dessas pessoas e, de forma direta e cuidadosa, fazem-se reparações a cada uma delas, desde que isso não cause ainda mais sofrimento aos envolvidos. Essa fase limpa o passado e reconecta o indivíduo com a sociedade através da [responsabilidade](#) e da empatia.

Por fim, os **últimos passos** consolidam a manutenção diária dessa nova forma de viver e a expansão da consciência. A prática do autoexame torna-se um [hábito constante](#), onde os erros cometidos no dia a dia são prontamente admitidos e corrigidos. A [espiritualidade](#) é alimentada pela prática da prece e da meditação, buscando uma conexão cada vez mais lúcida com o propósito de

¹ Prefiro a expressão [rebaixamento sadio do senso de autoimportância](#) do que humildade.

vida e com o Poder Superior. O ápice desse processo se dá quando, após experimentar um verdadeiro despertar espiritual como resultado desses passos, o indivíduo assume o compromisso de levar essa mensagem de esperança a outros que ainda sofrem, praticando esses princípios em todas as suas ações cotidianas.

Agora, após essas notas introdutórias, vamos analisar a origem e aplicação prática da **técnica dos 12 (doze) passos**.

HISTÓRICO DOS 12 PASSOS

A origem do **programa de doze passos** está profundamente ligada à história da fundação de Alcoólicos Anônimos, um movimento que nasceu nos Estados Unidos durante a **década de 1930**, em um cenário onde a medicina e a sociedade viam o alcoolismo como **um desvio moral ou uma condição médica incurável e terminal**. As raízes espirituais e metodológicas do programa remontam, em grande parte, aos **Grupos Oxford**, um **movimento cristão evangélico** da época que defendia a prática de princípios como a honestidade absoluta, a pureza, o desapego e o amor, além da necessidade de autoexame, confissão de falhas e reparação de danos. Foi nesse ambiente de partilha espiritual que os primeiros lampejos de uma solução para a dependência começaram a surgir.

O marco fundamental dessa história ocorreu em **maio de 1935**, na **cidade de Akron, Ohio**, quando **Bill Wilson**, um corretor da Bolsa de Valores de Nova York que havia encontrado a sobriedade nos Grupos Oxford, sentiu uma tentação avassaladora de beber. Compreendendo que a única forma de manter sua própria sobriedade era conversar com outro alcoólatra, ele foi colocado em contato com o **médico Robert Smith**, conhecido como **Dr. Bob**, que lutava desesperadamente contra o mesmo vício. O encontro entre os dois homens produziu um efeito revolucionário: ao compartilharem suas experiências de igual para igual, sem julgamentos ou pregações moralistas, ambos conseguiram permanecer sóbrios. A data de **10 de junho de 1935**, dia em que o **Dr. Bob**

tomou sua última dose de bebida, é oficialmente considerada a data de fundação de Alcoólicos Anônimos.

Nos primeiros anos, o grupo nascente não possuía uma literatura própria ou regras rigidamente estruturadas. **Os pioneiros baseavam-se em um conjunto simples de seis princípios práticos herdados dos Grupos Oxford**. No entanto, à medida que a irmandade começou a se expandir e a se distanciar das amarras religiosas daquele movimento para adotar uma postura mais inclusiva e universal, **Bill Wilson** percebeu a necessidade de **formalizar o método**. Em **1938**, ele começou a redigir o manuscrito daquela que seria a obra central da comunidade, o livro Alcoólicos Anônimos, carinhosamente chamado de "**Livro Azul**". Foi durante o processo de escrita do capítulo cinco dessa obra que **Bill expandiu os seis princípios originais para os célebres Doze Passos**, detalhando o processo de forma tão minuciosa que evitasse qualquer ambiguidade ou desvio por parte dos novos membros.

A publicação do livro **Alcoólicos Anônimos** (conhecido popularmente como Livro Azul) em **1939** mudou completamente o alcance da recuperação. A inclusão de termos como "**Poder Superior**" e "**Deus, na forma como cada um O concebia**" foi uma decisão estratégica e humanitária importantíssima, permitindo que agnósticos, ateus e pessoas de diferentes origens religiosas pudessem se identificar com o caminho proposto. Com o tempo, a eficácia pragmática dessa estrutura revelou-se tão poderosa que ultrapassou as fronteiras do alcoolismo. Nas décadas seguintes, o **modelo dos Doze Passos** foi adotado e adaptado com sucesso por centenas de outras organizações para tratar de uma vasta gama de compulsões, desde o uso de



outras substâncias até comportamentos ligados a jogos, alimentação e dinâmicas afetivas, consolidando-se como um dos maiores legados de ajuda mútua da história contemporânea.

QUAIS SÃO OS 12 PASSOS?

Antes de **Bill Wilson** expandir e formalizar o programa no livro "Alcoólicos Anônimos" em **1939**, a abordagem da irmandade era muito mais informal. Originariamente, os pioneiros utilizavam uma lista de **06 passos práticos**.

Eles eram fortemente baseados nos princípios que o grupo havia herdado dos **Grupos Oxford**. A estrutura original funcionava da seguinte forma:

1. Admitimos que estávamos derrotados e que éramos impotentes perante o álcool.
2. Fizemos um inventário moral de nossos defeitos e pecados.
3. Confessamos ou compartilhamos nossas falhas com outra pessoa em total confiança.
4. Fizemos reparações a todas as pessoas que havíamos prejudicado com nossas ações.
5. Procuramos, por meio da oração e da meditação, servir a Deus e ajudar outros alcoólatras.
6. Levamos essa mensagem de recuperação a outros que ainda sofriam, sem cobrar nada por isso.

Quando **Bill Wilson** começou a escrever o "Livro Azul" em 1938, ele percebeu que **essa lista de seis pontos deixava muitas brechas e permitia que o alcoólatra encontrasse "atalhos" ou desculpas para não realizar o trabalho profundo que a sobriedade continuada exigia**. Para evitar qualquer ambiguidade ou distorção do método, ele decidiu **desmembrar e detalhar esses seis passos originais**, o que resultou na famosa **lista dos 12 passos** que conhecemos hoje:

1. Admitimos que éramos impotentes perante o álcool — que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exata de nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas sempre que possível, salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas pelo conhecimento de Sua vontade com relação a nós e por forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a esses Passos, procuramos transmitir essa mensagem aos alcoólicos e praticar esses princípios em todas as nossas atividades.

A seguir, mostrarei como esses passos são aplicados na prática.

OS 12 PASSOS NA PRÁTICA

O **primeiro passo** baseia-se na admissão de que as pessoas eram impotentes perante o álcool ou outras compulsões, reconhecendo de forma honesta que suas vidas haviam se tornado completamente ingovernáveis. Esse ato de

rendição inicial quebra as barreiras da negação e abre as portas para a aceitação da realidade. Atualmente, os estudos de Abstemiologia, através do [princípio da assunção](#), explicam que existem vários níveis de aceitação: **desassunção absoluta, desassunção relativa, assunção pelo viés negativo e assunção pelo viés positivo.**

O **segundo passo** introduz a esperança ao fazer com que o indivíduo passe a acreditar que um Poder Superior, de acordo com a concepção e o entendimento de cada um, poderia devolver-lhe a [sanidade](#). Trata-se de reconhecer que a força de vontade individual não basta e que o auxílio externo é necessário. Aliás, as pessoas que baseiam a sobriedade exclusivamente na própria força individual representam alguns dos modelos de [fenômenos abstêmios atípicos](#).



O **terceiro passo** convida à ação prática da entrega. Aqui, a pessoa toma a decisão de confiar sua vontade e sua vida aos cuidados desse Poder Superior. Essa etapa representa o abandono do controle obsessivo e o início de uma **postura de humildade** perante a vida. É preciso informar que a expressão **humildade**, atualmente, está impregnada

de religiosidade e tem pouca efetividade do ponto de vista técnico. Por causa disso, recomenda-se a expressão [“rebaixamento sadio do senso de autoimportância”](#).

O **quarto passo** exige um mergulho profundo no autoconhecimento por meio da realização de um minucioso e destemido inventário moral de si mesmo. É o momento de colocar no papel, de forma realista, os ressentimentos, medos,

falhas e [padrões de comportamento destrutivos](#) acumulados ao longo dos anos.

O **quinto passo** promove a [libertação](#) emocional e o fim do isolamento ao exigir que o indivíduo admita perante esse Poder Superior, perante si mesmo e perante outro ser humano a natureza exata de suas falhas. O compartilhamento dos segredos rompe o ciclo da vergonha.

O **sexto passo** prepara a estrutura psicológica para a mudança profunda, fazendo com que o praticante se prontifique inteiramente a deixar que o seu Poder Superior remova todos esses [defeitos de caráter](#) que foram identificados e mapeados nas etapas anteriores.

O **sétimo passo** consolida essa transformação interna por meio de um ato de profunda humildade², onde o indivíduo pede expressamente a essa força espiritual que elimine as suas imperfeições, assumindo uma [postura](#) de constante aprendizado e desapego do orgulho.

O **oitavo passo** inicia a transição para a esfera social e das relações humanas, consistindo na elaboração de uma lista de todas as pessoas que haviam sido prejudicadas pelas ações passadas do indivíduo, cultivando simultaneamente a plena disposição de fazer reparações, diretas ou indiretas, a cada uma delas. Aqui, cabe informar que o tempo de sobriedade ([lastro abstinência](#)) tende a resolver naturalmente muitos problemas gerados pelo **passado de drogadição**, mas não resolve todos. A parcela de problemas insolúveis, é representada pelo [ponto cego da vida abstinência](#).

O **nono passo** consiste na execução prática dessas reparações de forma direta e cuidadosa a todas as pessoas possíveis, exceto quando o ato de fazê-lo pudesse de alguma forma prejudicá-las ou causar sofrimento a terceiros, agindo sempre com discernimento e responsabilidade. Existem inúmeras [técnicas abstemiológicas](#) que podem auxiliar na execução dessa etapa.

² Vide nota de rodapé anterior.

O **décimo passo** estabelece a manutenção diária da sobriedade, orientando a continuidade do inventário pessoal no cotidiano e determinando que, quando o indivíduo estiver errado ou cometer algum deslize, deve admiti-lo prontamente de forma a evitar o acúmulo de novas culpas. A expressão culpa, assim como a expressão humildade, também tem origem religiosa e é pouca técnica. Os estudos de Abstemiologia apontam como sugestão, sempre que possível, substituir a expressão culpa por **responsabilidade abstêmia**.

O **décimo primeiro passo** foca no fortalecimento e na evolução da **vida espiritual**, buscando, através da prática regular da prece e da meditação, melhorar o contato consciente com o Poder Superior, rogando apenas pelo conhecimento de sua vontade e pelas forças para realizá-la. Recomenda-se a adoção da **teoria da adjetivação da abstinência**.

CONCEITO	DEFINIÇÃO	IMPACTO NA JORNADA DE SOBRIEDADE	FUNDAMENTAÇÃO
LASTRO ABSTÊMIO (TEMPO ABSTÊMIO)	Período acumulado em que a pessoa permanece sem usar a droga de eleição. É a base quantitativa da sobriedade.	Fundação: Quanto maior o lastro, mais tempo o cérebro e o comportamento têm para se recuperar e se adaptar. É alicerces sobre o qual se constroem outros conceitos e se constroem.	Teoria da Sobriedade: O cérebro humano é capaz de se adaptar a qualquer situação. O comportamento (o que se faz) se adapta ao que se sente. A adaptação se diminui.
FLUIDEZ ABSTÊMIA	Habilidade prática e o "jogo de cintura" adquiridos para manter a vida abstêmia. É o somatório da experiência, erros e acertos assimilados.	Habilidade abstêmia: Habilidade prática e o "jogo de cintura" adquiridos para manter a vida abstêmia. É o somatório da experiência, erros e acertos assimilados.	Aprendizado comportamental: Generalização de novas respostas de enfrentamento (coping skills). Exposição repetida a situações de risco sem recair fortalece novos caminhos neurais e comportamentais (exposure and response prevention).
EFEITO AUTOPOIÉTICO DA ABSTINÊNCIA	Propriedade de gerar a própria continuidade. É a virtude que se fortalece por seus próprios sucessos, tomando-se um ciclo virtuoso e mais automático.	Autoapoio: Cada ato de abstinência bem-sucedido fortalece o sistema. A abstinência passa a ser sustentada por seus próprios sucessos, tomando-se um ciclo virtuoso e mais automático.	Teoria dos Sistemas: A vida abstêmia cria seus próprios recursos (rede de apoio, propósito, hábitos saudáveis) que garantem sua continuidade. Alinha-se ao "Efeito Lindy" – quanto mais tempo algo existe, maior a expectativa de que continuará.
POSSÍVEL INVENÇÃO AUTOFÁGICA DA ADICÇÃO	Propriedade de condução de consumo de si mesma. O sistema destrói os pilares que sustentam a vida do indivíduo.	Colapso progressivo: Quanto mais tempo na adicção, mais ela corrói a saúde, relações e recursos, levando a um desfecho inevitável: a abstinência (voluntária ou não) ou o óbito.	Exaustão do Sistema: O comportamento adicto é insustentável a longo prazo, pois consome os próprios elementos necessários para a sua existência (saúde física, mental, dignidade, finanças e suporte social).

Assim, o termo espiritualidade — que é muito amplo — poderá ser utilizado como **espiritualidade abstêmia**. Isso facilita a aplicação técnica do termo a fim de entender, por exemplo, **dimensão noética da vida abstêmia**, **pirâmide da espiritualidade abstemiológica**, **partilha primeva**, **sistema ideológicos da vida abstêmia**, **quadrilátero abstêmio** e os **40 (quarenta) atributos abstêmios**.

O **décimo segundo passo** coroa todo o processo, estabelecendo que, após ter experimentado um **verdadeiro despertar espiritual** como resultado direto da prática desses passos, o indivíduo deve buscar transmitir essa mensagem de esperança a outros que ainda sofrem e **praticar esses princípios** em todas as suas atividades corriqueiras.

A seguir, apresento as ideias modernas do [Passo Zero](#) e do [13º Passo da Abstemiologia](#).

UTILIZANDO OS 12 PASSOS COMO TÉCNICA

A **técnica dos 12 passos** representa uma das metodologias mais eficazes e longevas no tratamento da adicção e de comportamentos compulsivos, fundamentando-se na premissa de que a **recuperação real exige uma profunda transformação psicológica e espiritual**. A sua importância reside na capacidade de **desestruturar o mecanismo de negação** do indivíduo através de um ato de rendição inicial, forçando-o a reconhecer a ingovernabilidade de sua própria vida e os limites de sua força de vontade isolada. Ao afastar o foco da luta desgastante contra o consumo e direcioná-lo para a **aceitação da impotência** perante a [droga de eleição](#), o programa oferece um porto seguro para o desabamento do ego. Essa mudança paradigmática alivia o peso do controle obsessivo e abre espaço para o amadurecimento consciencial.

Na aplicação prática, o método funciona como um **roteiro estruturado e diário** que divide o complexo processo de cura em etapas tangíveis e interconectadas. Inicialmente, o praticante realiza um **inventário moral minucioso e compartilha suas falhas** com [interlocutores de sobriedade](#), quebrando o ciclo de vergonha e isolamento emocional que alimenta a adicção. Em seguida, a técnica se expande para o campo social por meio da **reparação direta ou indireta** de danos causados a terceiros, promovendo o exercício da responsabilidade e da empatia para limpar o passado. Na contemporaneidade, a Abstemiologia enriquece essa aplicação prática ao sugerir substituições técnicas relevantes, como trocar o conceito subjetivo de "**culpa**" pela "**responsabilidade abstêmia**" e a "**humildade**" pelo "**rebaixamento sadio do senso de autoimportância**", otimizando a eficácia do programa.

Por fim, a manutenção diária e a expansão da consciência garantem que os 12 passos não sejam um evento estático, mas um **hábito constante de autoexame**

e **correção de rumos**. A prática regular da prece e da meditação — estruturada cientificamente como a espiritualidade abstêmia — fortalece a **dimensão noética** e o contato consciente com o propósito de vida do indivíduo. O ápice dessa engrenagem prática se materializa no exemplarismo e na cooperação, onde o abstêmio assume o compromisso ético de transmitir a mensagem a outros que ainda sofrem. Esse fluxo contínuo de assistência qualificada sedimenta as bases para que o sujeito ultrapasse a **mera suspensão do uso** e alcance o pleno controle de sua evolução existencial.

O QUE É O PASSO ZERO?

A compreensão profunda do Passo Zero exige, primordialmente, a imersão no ternário abstemiológico — composto pela pessoa do abstêmio, pelo processo



abstêmio e pela própria definição qualificada de abstinência — cruzando-se necessariamente com a teoria da adjetivação da abstinência. De acordo com essa teoria, os elementos e fatos do cotidiano comum precisam ser tecnicamente adjetivados para que ganhem o real valor e a proteção necessários dentro do universo da recuperação.

Assim como o **lazer comum** difere do **lazer abstêmio** por demandar técnicas específicas de preservação, a mera responsabilidade popular é insuficiente, abrindo espaço para a consolidação de uma responsabilidade abstêmia, que se manifesta como o pilar inicial do **Passo Zero**.

Esse momento fundamental divide-se rigorosamente em 04 (quatro) etapas sucessivas e interdependentes, começando pela própria assunção da

responsabilidade abstinência. Nesta fase, o indivíduo internaliza encargos para a manutenção de sua sobriedade, o que engloba o **autoentendimento** de sua condição, a aplicação correta de **técnicas abstemiológicas** e a busca ativa por **evitar o desenvolvimento de abstemiopatias**. É o momento em que se cessa a autodecepção e se assume um papel resolutivo, compreendendo que cada ato gerará consequências inevitáveis no itinerário de cura.

A **segunda** e a **terceira** etapas do Passo Zero dividem o **ato de interrupção** entre o **decisionismo** e o **posicionismo**. Tomar a decisão volitiva ou racional de não utilizar substâncias — o **decisionismo** — é um passo simples que frequentemente ocorre após crises ou ressacas físicas, mas que se mostra completamente frágil se isolado. A virada de chave real acontece com o **posicionismo**, que representa a efetiva mudança de postura perante os fatos da vida. Ter uma **postura abstinência** significa agir de forma coerente com o não, demonstrando prontidão para buscar ajuda em momentos de **fissura**, afastar-se de antigos círculos de amizade da ativa e adotar uma postura de **rebaixamento sadio do senso de autoimportância**, porém combatente e ativa, rejeitando qualquer tipo de passividade.

Por fim, o Passo Zero materializa-se na prática das **condutas abstinências**, que consistem na execução diária daquilo que deve ser feito e daquilo que deve ser rigorosamente evitado. É a aplicação factual da **técnica de evitar pessoas, hábitos e lugares da época da adicção**, substituindo-os por condutas saudáveis que reestabeleçam a sanidade e criem **zonas de certeza protetivas**. Essas ações geram uma quebra definitiva nos modelos de comportamento anteriores, garantindo que o **Passo Zero** funcione não como um evento isolado de largada, mas como uma engrenagem contínua que assegura a evolução consciencial e a dignidade humana do abstinência ao longo de toda a sua jornada.

O DÉCIMO TERCEIRO PASSO

Imagine a seguinte situação: a pessoa utilizou drogas/álcool dos 15 (quinze) aos 30 (trinta) anos de idade. Durante todo esse período ela progrediu em sua

dependência, passando pelas fases de mero usuário, usuário abusivo e adicto. Neste exemplo, teremos um período de drogadição de 15 anos (dos 15 aos 30 anos de idade), ou seja, a pessoa usou drogas por 15 anos.

Agora faça o seguinte raciocínio: se a pessoa usou drogas ou álcool por determinado lapso temporal, é possível que ela fique o mesmo lapso temporal em sobriedade? No nosso exemplo, a pessoa usou drogas ou álcool por 15 anos, é possível que ela fique 15 anos em abstinência? A resposta é simples: **SIM**. A pessoa que usou sua droga

de eleição por determinado período pode ficar em vida abstêmia pelo mesmo período ou muito mais[1]. Portanto, se a pessoa usou drogas ou álcool por 20 anos, pode ficar em sobriedade por muito mais que 20 anos; se a pessoa usou drogas ou álcool por 25 anos, pode ficar em abstinência por muito mais que 25 anos; e assim sucessivamente.

Dizemos que, quando o abstêmio supera o tempo em que esteve na drogadição (D) pelo período de abstinência (Ab), estamos diante do mega-abstêmio ou pós-abstêmio. Assim, o mega-abstêmio é a pessoa que possui mais tempo em sobriedade do que esteve em drogadição ($D < Ab$). Desta maneira, essas pessoas maximizaram seu processo evolutivo abstêmio e realizaram o **13º passo** apresentado pela Abstemiologia.

O **13º passo** é a criação de um **critério cronológico** para o 12º passo dos grupos terapêuticos. O 12º passo corresponde ao passo da assistência, do exemplarismo e da cooperação para com as outras pessoas. O **13º passo da abstemiologia** ocorre depois que o período de abstinência superar o tempo de



drogadição (após o ponto “Z” da escada abstinência), fazendo com que o abstinência sirva de **megaexemplo** para outros colegas e parceiros evolutivos. Daí, teremos como resultado o surgimento teórico do pós-abstinência, que corresponde à pessoa detentora de longo período abstinência e que, por causa disso, terá realizado uma assistência cosmoética, espargindo mais sementes abstinências do que propalado ideais drogaditos.

O 13º passo da Abstemiologia é uma **assistência qualificada pelo tempo (critério cronológico)**, ou seja, é a aplicação longa e duradoura do 12º passo apta a superar todo o mesmo lapso temporal que foi devotado à drogadição.

Na visão apresentada pela Abstemiologia, o universo dos passos não se encerra na estrutura clássica da recuperação. Se o **Passo Zero** representa a assunção da responsabilidade e a mudança de postura que antecede e acompanha cada etapa, o **Décimo Terceiro Passo** (ou 13º Passo Abstinência) coroa o topo da evolução do itinerário.

O décimo terceiro passo na abstemiologia é a representação do **fenômeno do descolamento da abstinência** ou a conquista da **abstinência perene (mega-abstinência)**.

Enquanto o **décimo segundo passo tradicional dos grupos anônimos** foca em transmitir a mensagem e praticar os princípios no dia a dia, o décimo terceiro passo abstemiológico representa um estágio avançado de **evolução consciencial** em que a abstinência deixa de ser uma meta diária que exige esforço ou vigilância constante contra o fantasma da adicção. Trata-se do momento em que o estilo de vida abstinência foi tão profundamente internalizado, estruturado e consolidado através de novas ideologias (S.I.A. positivo) e condutas saudáveis que a pessoa atinge a transcendência do próprio processo de recuperação.

Nesse patamar, o indivíduo não se define mais simplesmente como um **"dependente em recuperação"**, mas sim como um ser que se descolou completamente do passado adicto. A sobriedade continuada não é mais um

comportamento que se tenta manter a contragosto ou sob regras rígidas de segurança; ela se tornou a própria identidade e natureza da pessoa. É o ápice do desenvolvimento ético, social e espiritual preconizado pela [ciência da abstinência](#), onde o sujeito assume o controle absoluto e natural de sua evolução existencial.

CONCLUSÕES

Em suma, o estudo da [evolução dos itinerários de recuperação](#) revela que a jornada rumo à sobriedade transcende a [mera suspensão](#) do uso de substâncias. Os [estudos de Abstemiologia](#) demonstram que, partindo de uma base histórica e pragmática consolidada pelos **grupos de ajuda mútua**, o processo se moderniza ao integrar conceitos técnicos precisos desde o seu início com o **Passo Zero**. Ao substituir visões estritamente religiosas por uma **postura ativa de responsabilidade, rebaixamento sadio da autoimportância e vigilância consciencial**, o indivíduo reconstrói sua identidade e cura as marcas deixadas pelo ciclo da adicção. Esse amadurecimento culmina no [décimo terceiro passo](#), estágio em que o **tempo de sobriedade (vida abstêmia)** **supera o período de drogadição**, consolidando o descolamento definitivo do passado adicto e a conquista de uma vida perene e exemplar. Assim, a união entre a prática tradicional e o rigor científico da Abstemiologia oferece um mapa estruturado e realista para que o ser humano não apenas recupere sua sanidade, mas assuma o controle pleno, natural e ético de sua evolução existencial.



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: Papyrus, 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.; DICLEMANTE, 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 \(clique aqui\)](#)

