

CONCEITO DE ABSTINÊNCIA

Desejamos abstinência, mas qual é a definição de abstinência? Não adianta falar que devemos ficar abstêmios se nem sabemos conceituar o que é abstinência.

PRIMEIRO PONTO RELEVANTE: MUDANDO DO ESTUDO DA ADICÇÃO PARA O ESTUDO DA ABSTINÊNCIA

A ciência, a sociedade e a família costumeiramente tentam entender a adicção, a doença e a dependência. Da Psiquiatria até o Direito, passando pela Psicologia, todos discutem e estudam o fenômeno da adicção. A medicina estuda a adicção pelo viés biológico, clínico, psiquiátrico, pelas doenças mentais e comorbidades. O Direito preocupa-se com a interdição, a curatela, a imputabilidade e a responsabilidade. A Psicologia é voltada para o estudo do indivíduo, seja focado em si mesmo ou no meio social que lhe envolve. A sociologia, por sua vez, tem o foco centrado nos fenômenos sociais que envolvem a drogadição. Cada ciência busca uma face do poliedro que é a adicção (TEORIA POLIÉDRICA DA

ADICÇÃO¹). Desta maneira, a preocupação e a atenção são constantemente dirigidas ao adicto como doente, como pessoa com caráter deturpado, como alguém sem “Deus no coração”, como alguém vítima de um meio social capaz de dar sustentação à drogadição e assim sucessivamente.

Entretanto, a solução do problema não está, a meu ver, no estudo da doença ou do adicto. A adicção já foi estudada de todas as formas e maneiras possíveis. Existem muitas teorias sobre o assunto e muitas delas, de alguma forma, tem sua própria razão. Todavia, nenhuma consegue, isoladamente, resolver o problema da dependência e fazer com que o adicto mude e obtenha a abstinência. Não é uma questão fácil.

Desse modo, contrariando muito do que tem sido estudado até o presente momento, mudaremos o foco do problema para a solução. O modelo comumente estudado e baseado na doença, na adicção, será substituído pelo **MODELO DA ABSTINÊNCIA**. Assim, o presente estudo não se dedica – ao menos na maior parte do tempo – a estudar a dependência. O foco desse estudo será dirigido à abstinência, ao abstêmio e a sobriedade.

A abstinência não é algo que se atinge e pode ser abandonado. A abstinência precisa de manutenção, de informação, de dedicação, de esforço e deve ser retribuída à sociedade através de assistencialismo. **Do contrário, não há abstinência.**

¹ Tema apresentado no Livro e Ebook: ZIEMMERMANN, Péricles. Teorias abstemiológicas. 1ª ed. Curitiba/PR: Edição do autor, 2019. 151 p.; 14 X 21 cm. Distribuído pela Editora Simplíssimo. ISBN: 978-85-924432-2-1. Adaptação do fenômeno poliédrico apresentado pelo italiano Alberto Asquini (1889-1972).

Exemplificando, quando temos uma doença procuramos um médico que nos receita um antibiótico. Tomamos esse medicamento conforme as orientações do profissional e obtemos a cura da doença. Não nos preocupamos com o tipo de bactéria, com o motivo pelo qual a bactéria se alojou em nosso organismo, com o ciclo de vida bacteriano ou com a forma de reprodução daquele organismo. É óbvio que existe certa preocupação com a doença, mas nos focamos na cura. Do mesmo modo, devemos nos afastar – um pouco – do modelo da dependência, da adicção, da doença e nos dirigirmos – integralmente – ao modelo da abstinência.

Como dito antes, ao afastarmos o modelo de adicção ou doença, entramos no paradigma da abstinência. As dúvidas, então, passam a ser: **O que se entende por abstinência? É possível alcançar a abstinência? Quem estuda a abstinência? Qual o caminho para a abstinência? Os familiares, amigos e a sociedade podem contribuir para alguém alcançar a abstinência? É fácil manter a abstinência?** Essas serão as indagações que devem ser respondidas à luz do novo paradigma abstemiológico.

Como se pode perceber, essa alteração de paradigma muda uma questão central e relevante para qualquer pessoa que esteve imersa, de alguma forma, no processo de adicção: “não devemos procurar quem é o culpado pela doença, mas como posso obter a cura ou o fim do problema”.

Por óbvio, a solução para a dependência é a abstinência, mas não existe uma resposta simples para um processo tão complexo

quanto o de se manter abstinência perante uma sociedade que fomenta o uso de drogas/álcool e, depois, rechaça aqueles que se tornaram adictos.

Agora, se o *novel* estudo se baseia na abstinência, o que é abstinência? **As definições usais de abstinência são muito imaturas e destituídas de significados valorativos mais profundos. São definições vazias de conteúdo e sem expressividade técnica. Por exemplo, “abstinência é ato de abster-se, de privar-se do uso de alguma coisa”², ou “abstinência é o ato de se privar de alguma coisa, em prol de algum objetivo”³, ou “abstinência é sentir falta de algo ou alguma coisa”⁴.** Essa última definição chega a ser engraçada porque confunde abstinência com tristeza, ausência de algo ou objetivos inalcançados.

Na intenção de amadurecer o conceito de abstinência e para fomentar o aumento da discussão sobre o tema, a definição de abstinência utilizada neste estudo deve ser compreendida da seguinte forma:

² Informação disponível em: <https://www.google.com.br/#q=abstin%C3%Aancia+significado>. Acesso em 12 nov. 2020.

³ Informação disponível em: <https://www.significados.com.br/abstinencia/>. Acesso em 12 nov. 2020

⁴ Informação disponível em: <http://www.dicionarioinformal.com.br/abstin%C3%Aancia/>. Acesso em 12 nov. 2020.

Abstinência é um processo pelo qual passa a pessoa que, de forma lúcida, opta por abster-se de hábitos insalubres, perigosos ou degradantes, por longo lapso temporal⁵, através de métodos, técnicas e instrumentos científicos⁶ ou empíricos⁷, com a finalidade de restabelecer a condução da própria vida e sua dignidade, bem como superar suas limitações e evoluir consciencialmente.

Assim, somente será entendido como abstinência aquilo que amoldar faticamente a esse conceito. A simples interrupção de uso de drogas/álcool não é abstinência⁸. Essa definição de abstinência se direciona a qualquer tipo de hábito que seja, de alguma forma, compreendido como patológico, tais como: toxicomanias, compras compulsivas, fanatismo religioso ou vício em sexo.

Nessa definição pode-se perceber que a ideia de SOBRIEDADE sequer faz parte do conceito de abstinência já que, na nossa humilde opinião, sobriedade é um dos objetivos que podem ser alcançados pela abstinência, inclusive o

⁵ Em outro conceito de abstinência sugerido pelo abstêmio Fábio Sirigatti optou-se por substituir a expressão “por longo lapso temporal” pelo termo “só por hoje”. Entendo que tal substituição é coerente e justificável. Advirto, apenas, que não se deve confundir a técnica do “só por hoje” com o lapso temporal (critério cronológico) necessário para ser considerado abstêmio.

⁶ A abstemiologia também pode adotar os conceitos do Modelo Transteórico proposto por Prochaska e Diclemente (década de 1980) desde que de forma adaptada.

⁷ Diversos conceitos e técnicas abstêmias são apresentadas pelos mais variados grupos anônimos e, tais técnicas, também representam um dos caminhos para a abstinência de modo que rechaçá-las seria incoerente e atécnico.

⁸ Adiante veremos que isso é apenas a abstinência putativa e corresponde somente a uma das várias formas de abstinência.

objetivo principal, mas não o único.

CONCEITO DE SOBRIEDADE

ENTENDENDO A SOBRIEDADE

Abstinência consiste em longo período sem uso de drogas/álcool acompanhado, concomitantemente, de aprofundamento em autoconhecimento pessoal. **A sobriedade não significa o mesmo que abstinência.** Explico. Quando assistimos a uma partida de futebol, o objetivo do jogo não é marcar gol, mas é vencer. Não adianta nada marcar 02 gols e levar 05 gols e, muito menos, marcar gol contra. Assim, a partida de futebol não se resume apenas no gol em si já que existem regras que devem ser respeitadas, sinais que devem ser observados, tempo de duração da partida etc. Disso tudo, surgem fatos interessantes: nem sempre quem ganha o campeonato é quem marcou mais gols, e, não adianta nada marcar muitos gols numa partida e perder todas as outras. **Fazendo um cotejo com o exemplo dado, pode-se afirmar que o “gol” é a sobriedade, o “campeonato de futebol” é a abstinência e as “regras do jogo” são os princípios, efeitos e técnicas que devem ser usadas para manter-se abstinência.**

Mutatis mutandis, o principal do objetivo da abstinência é a sobriedade, mas **não** é o único objetivo. **De fato, a sobriedade em si não representa o processo de abstinência, mas apenas um dos resultados possíveis gerados pela abstinência.** Dessa forma, se forem aplicadas as técnicas adequadas, se o tempo abstêmio for elevando-se de maneira gradual, se forem respeitados princípios e cláusulas pétreas abstêmias, daí, sim, teremos um processo de abstinência capaz de gerar sobriedade, bem como muitos outros efeitos. Por óbvio, o processo de abstinência fundamentado em princípios e técnicas é, por si só, gerador de diversos efeitos positivos e, apenas um destes efeitos, é a sobriedade. Concluindo: a sobriedade é um dos efeitos do processo de abstinência.

O **Terapeuta José Plínio do Amaral Almeida**⁹, diligentemente, aponta o que é necessário para obter a **sobriedade**, da seguinte forma:

SOBRIEDADE EXIGE
Autoconhecimento de suas capacidades
Autodiagnóstico permanente – saber como está se sentindo
Desenvolvimento de hábitos saudáveis
Diminuição gradativa da teimosia
Processo diário de eliminação de erros
Revisão incessante do esquema desadaptativo
Viver no aqui e agora, só por hoje

Quadro: sobriedade.

Isto posto, pode-se conceituar sobriedade da seguinte forma:

⁹ Maiores informações em: <https://www.facebook.com/assistenciaemdq/>.

Sobriedade é o resultado, objetivo, efeito, qualidade ou estado da pessoa que, admitindo suas impotências ou compreendendo seus limites, opta por praticar determinadas condutas, bem como abster-se de outras, de modo equilibrado, com temperança, prudência e lucidez, pelo lapso temporal que entender necessário, a fim de superar, mudar, evoluir ou ampliar os acertos e reduzir os erros.

Agora, é possível estabelecer um quadro comparativo entre abstinência e sobriedade, então:

ABSTINÊNCIA	SOBRIEDADE
Abstinência é um processo pelo qual passa a pessoa que, de forma lúcida, opta por abster-se de hábitos insalubres, perigosos ou degradantes, por longo lapso temporal, através de métodos, técnicas e instrumentos científicos ou empíricos, com a finalidade de restabelecer a condução da própria vida e sua dignidade, bem como superar suas limitações e evoluir consciencialmente	Sobriedade é o resultado, objetivo, efeito, qualidade ou o estado da pessoa que, admitindo suas impotências ou compreendendo seus limites, opta por praticar determinadas condutas de modo equilibrado, com temperança, prudência e lucidez, pelo lapso temporal que entender necessário, a fim de superar, mudar, evoluir ou ampliar os acertos
É um processo	É um resultado ou objetivo
Gênero	Espécie
Possui muitas características	É uma das características da abstinência
Pressupõe sobriedade	Não pressupõe abstinência
Longo lapso temporal	Curto lapso temporal (“só por hoje”)
Presume-se que está, permanentemente, desintoxicado	Presume-se que não está, nesse momento, intoxicado
Visa grandes transformações	Visa resolver problemas pontuais

ABSTINÊNCIA	SOBRIEDADE
Abster-se de praticar hábitos insalubres, perigosos ou degradantes	Abster-se de praticar condutas ou praticá-las com temperança, equilíbrio, prudência e lucidez
Exige lucidez abstêmia	Exige pouca lucidez
Tem a finalidade de restabelecer a condução da própria vida, sua dignidade, superar suas limitações e evoluir consciencialmente	Tem a finalidade de ampliação dos acertos e redução de erros
Alto nível de autoconhecimento	Baixo nível de autoconhecimento
É uma habilidade	É uma qualidade
Requer aplicação de métodos, técnicas e instrumentos Científicos ou empíricos	Requer equilíbrio, temperança e prudência
É o ato volitivo em si capaz de gerar diversas consequências	É uma das consequências geradas por um ato volitivo
É solidária	É individual
Exige admissão de impotência ou compreensão de limites, reconhecimento de Poder Superior, flexibilização conceitual, mudança paradigmática, bem como inúmeras outras alterações, superações ou evoluções cognitivas	Exige, cognitivamente, apenas a admissão de impotência ou compreensão de limites
É capacidade	É competência
É sanidade ampla	É sanidade parcial
É o contato permanente com a realidade	É pequeno contato com a realidade
A triangulação ocorre entre pessoa, ausência do uso de drogas/álcool e longo período temporal	A triangulação ocorre entre pessoa, ausência do uso de drogas/álcool e pequeno lapso temporal
Objetivo é, além da sobriedade, sentir-se útil, reestruturar a família, manter-se saudável, obter emprego, estudar, evoluir, servir de exemplo, partilhar sua caminhada, entre outros.	Objetivo é não usar drogas/álcool

Quadro: comparação entre sobriedade e abstinência.

TRÍPLICE REFERÊNCIA DA SOBRIEDADE

Abstemiológicamente pode-se dar três sentidos à sobriedade. Por isso, a sobriedade possui uma **TRÍPLICE REFERÊNCIA** já que pode significar **objetivo, característica ou efeito**. Como **objetivo**, a sobriedade é uma meta a ser alcançada por quem percorre a jornada abstêmia. A sobriedade não é o único objetivo, mas é um dos mais importantes. Como **característica**, a sobriedade é em dos elementos que compõem o processo de abstinência. É uma das características abstêmias. Como **efeito**, a sobriedade é o resultado natural e esperado pelo abstêmio que segue seu processo de abstinência com aplicação correta e efetiva das técnicas e dos princípios.

Existem, em regra, duas formas de trabalhar o conceito de sobriedade para a abstemiologia. A primeira é a **reducionista ou fragmentária**, a segunda é **holística, global ou integral**.

A **sobriedade reducionista** refere-se à qualidade, condição ou estado de alguém que é sóbrio. Portanto, sobriedade ganha sinonímia de parcimônia, moderação, temperança, prudência, comedimento, ausência dos efeitos de drogas/álcool, serenidade, reserva, recato, cautela, humildade, singeleza, simplicidade ou equilíbrio.

Por outro lado, a **sobriedade integral** aponta outros elementos e objetivos que são atingidos através da sobriedade, ou seja, mantendo a sobriedade a pessoa terá dignidade, sanidade,

autocontrole, independência e liberdade.

SOBRIEDADE PARA SÓCRATES, CÁRMIDES E CRÍTIAS

Platão, no “diálogo de Cármides”, apresentou a discussão entre Sócrates, Cármides e Crítrias sobre o tema *sophrosyne* que, em tradução livre, significa sobriedade. Utilizando a síntese do “diálogo de Cármides”, apresentada por Neel Burton (trad. Mário Molina, 2013), podemos montar o seguinte quadro:

SOBRIEDADE (CERCA DE 400 a.c.)	
CÁRMIDES (tio de Platão) CRÍTIAS (parente de Platão)	SÓCRATES
Sobriedade é tranquilidade ou “espécie de calma”	Sobriedade não pode ser calma porque existem coisas boas que devem ser feitas com velocidade e também são sobriedades. Para correr, ler e recordar se precisa de velocidade e intensidade e isso também é sobriedade.
Sobriedade é modéstia, discrição e timidez	Modéstia não é boa companhia para o homem necessitado já que modéstia pode ser coisa boa ou coisa má, e sobriedade é somente coisa boa
Sobriedade é quando a pessoa cuida só de suas coisas	Todavia, quem lava, tece ou trabalha para os outros também tem sobriedade
Sobriedade é fazer coisas boas	Sobriedade não pode ser feitura de coisas boas porque já que um homem pode agir de forma sóbria e, no entanto, não ter consciência se agiu para melhor ou para pior, ou seja, mesmo fazendo coisas boas podemos ter resultados ruins
Sobriedade é autoconhecimento derivado do mandamento do oráculo de Delfos “conhece-te a ti mesmo”	Então que tipo de conhecimento? Qualquer tipo de conhecimento ou ciência como medicina ou arquitetura? Sócrates concorda que sobriedade é conhecimento, mas não sabe qual é seu objeto.
Conclusão do diálogo: Sobriedade é aporia (estado inconclusivo, dúvida, impossibilidade de definição) já que não possui nenhuma utilidade, mas devemos continuar pensando que sobriedade é um “grande bem” ou “algo bom”.	

Quadro: diálogo de Cármides (fonte: Neel Burton, trad. Mário Molina, 2013).

ESTAR SÓBRIO É DIFERENTE DE ESTAR ABSTÊMIO (SÓBRIO ≠ ABSTÊMIO) e, POR SUA VEZ, TER SOBRIEDADE É DIFERENTE DE TER ABSTINÊNCIA (SOBRIEDADE ≠ ABSTINÊNCIA)

O conceito, mais simples possível, de **sóbrio** corresponde à pessoa que não ingeriu drogas/álcool nas últimas 24 horas. O contrário, ou seja, aquele que ingeriu drogas/álcool nas últimas 24 horas pode ser compreendido com **ébrio**.

Desta forma, **ébrio** pode corresponder à pessoa que ingeriu pouco ou muito droga/álcool nas últimas 24 horas, bem como aquele que está ou esteve sobre os efeitos de drogas/álcool nas últimas 24 horas. Então, o **sóbrio** tem como referência opositora o **ébrio** de forma que o abstêmio está muito distante do ébrio e, conseqüentemente, do adicto. Para facilitar a compreensão temos:



Quadro: adicto, ébrio, sóbrio e abstêmio.

Nesse modelo proposto, adicto, ébrio, sóbrio e abstêmio são pessoas que têm ou tiveram alguma relação com drogas/álcool¹⁰. Esse modelo serve para analisar os fenômenos da sobriedade e abstinência. Assim, o **processo de abstinência** corresponde à **conjugação simultânea de abstêmio, do período abstêmio e da abstinência (triângulo do processo abstêmio)**. Por sua vez, a **sobriedade** é um resultado atingido por aqueles que optam por não praticar determinadas condutas. Então, o **abstêmio** e o **sóbrio** possuem, com certeza, sobriedade. O **adicto** é quem não tem sobriedade porque, se tivesse, não seria adicto. O **ébrio**, em regra, tem sobriedade, mas em determinados casos pode ter perdido ou estar na iminência de perdê-la. E, nesse modelo, somente o **abstêmio** possui abstinência.

Então, pode-se concluir que: **sóbrio ≠ abstêmio, assim como, sobriedade ≠ abstinência**. Agora, tendo estabelecido os conceitos de sóbrio, ébrio, sobriedade e abstinência, podemos formular o seguinte quadro hipotético:

¹⁰ Por óbvio, excluímos os abstêmios originários, naturais ou primários.

GRADAÇÃO DA ESCADA ABSTÊMIA	ÉBRIO	SÓBRIO	SOBRIEDADE	ABSTÊMIO	PROCESSO DE ABSTINÊNCIA
Mero usuário que está usando drogas/álcool nesse momento	Está ébrio	Não está sóbrio	Tem sobriedade	Não é abstêmio	Não está em processo de abstinência
Usuário abusivo que está usando drogas/álcool nesse momento	Está ébrio	Não está sóbrio	Tem, ainda, sobriedade	Não é abstêmio	Não está em processo de abstinência
Adicto que não usou drogas/álcool nas últimas 24 horas para comparecer a uma entrevista de emprego	Não está ébrio	Está sóbrio	Não possui sobriedade (uma das características da adicção é a perda da sobriedade)	Não é abstêmio	Não está em processo de abstinência
Abstemenor (abstêmio com menos de 02 ou 03 anos de abstinência) que recaiu hoje (reintoxicação física)	Está ébrio	Não está sóbrio	Pode ter sobriedade (depende do caso em concreto)	Não é abstêmio (não possui lastro abstêmio mínimo)	Poderá estar em abstinência a depender dos efeitos da recaída (teoria da dissonância patente - TDP)
Abstemaio (abstêmio com mais de 02 ou 03 anos de abstinência) que recaiu hoje (reintoxicação física)	Está ébrio	Não está sóbrio	Pode ter sobriedade (depende do caso em concreto)	É, em tese, abstêmio (tem lastro abstêmio)	Poderá estar em abstinência a depender dos efeitos da recaída (teoria da dissonância patente - TDP)
Mega-abstêmio (abstêmio que possui mais tempo de abstinência do que teve de drogadição) que recaiu hoje (reintoxicação física)	Está ébrio	Não está sóbrio	Tem sobriedade	É abstêmio (tem lastro abstêmio)	Poderá estar em abstinência a depender dos efeitos da recaída (teoria da dissonância patente - TDP)

Quadro: hipóteses de sóbrio, ébrio, sobriedade e abstinência na escada abstêmia.

Bons estudos!

(Escritor: Péricles Ziemmermann)

REFERÊNCIAS

ZIEMMERMANN, Péricles. **PRINCÍPIOS ABSTEMIOLÓGICOS**. Porto Alegre/RS: Editora Simplíssimo, 2019. 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

Para saber mais: <https://abstemiologia.com/cursos-e-certificados>

