

# IDEÁRIO CODEPENDENTE *VERSUS* IDEÁRIO COABSTÊMIO

---

O presente estudo foi elaborado pelo escritor e idealizador da Abstemiologia, **Péricles Ziemmermann**.

---

A seguir, será apresentado um quadro com o conjunto de **50 (cinquenta)** “IDEIAS, RACIOCÍNIOS, CRENÇAS, MÁXIMAS OU PENSAMENTOS” que sinalizam o repositório ideológico de codependentes. Em contraposição, apresenta-se uma alternativa a essas ideologias, ou seja, um agrupamento de ideologias de coabstêmios. Para entender e interpretar o quadro aponta-se:

- CODEPENDENTE é o familiar, amigo ou pessoa íntima de alguém que é considerado adicto em termos técnicos. O codependente possui uma relação de intimidade ou “proximal” com o processo de adicção e, por sua vez, “distal” com o processo abstêmio;
- COABSTÊMIO é o familiar, amigo ou pessoa íntima de alguém que é considerado abstêmio em termos técnicos. O codependente possui uma relação de intimidade ou “proximal” com o processo abstêmio e, por sua vez, “distal” com o processo de adicção;
- CONSTRUÇÃO DA RESSIGNIFICAÇÃO: A proposta apresentada deseja uma “ruptura epistemológica” através da superação dos “obstáculos

epistemológicos” (termos apresentados por Gaston Bachelard<sup>1</sup>). Desse modo, não se busca aplicar nenhuma técnica específica, mas apenas apresentar sínteses de pensamentos de codependentes que podem ser transformados, alterados, ressignificados para outros modelos ideológicos, preferencialmente, para o modelo abstêmio.

- O ideário apresentado foi formulado com base nas relações entre a pais/filhos(as), marido/esposa, mãe/filhos(as) ou avô/netos(as), mas podem ser readaptadas para qualquer membro do núcleo familiar;
- As máximas (ou pensamentos que fazem parte do ideário) estão descritas em linguagem comum para demonstrar a “pureza” do pensamento, seja ele pertencente à codependente ou a coabstêmio;
- Cada codependente ou coabstêmio pode ter apenas uma das máximas ou um conjunto delas. Entretanto, em tese, **não existe “codependente puro” nem “coabstêmio puro”**, ou seja, nenhum dos dois modelos ideológicos possui um representante que tenha uma edificação ideológica integralmente equivocada, omissa ou errônea (codependente puro), ou, por outro lado, raramente alguém possuirá uma edificação ideológica integralmente coerente (coabstêmio puro).
- **ALQUIMIA MENTAL**: o quadro se fundamenta na possibilidade de mudança ideológica e tem como lastro a existência de milhares coabstêmios que conseguiram promover a alteração da própria ideologia. Nesse sentido, é possível - e recomendável - a transmutação dos pensamentos ruins, negativos ou involutivos em pensamentos bons, positivos ou evolutivos. É possível mudar.

---

<sup>1</sup> OLIVEIRA, Cláudio Ivan de; PIRES, Anderson Clayton and VIEIRA, Timóteo Madaleno. **A terapia cognitiva de Aaron Beck como reflexividade na alta modernidade: uma sociologia do conhecimento**. Psic.: Teor. e Pesq. [online]. 2009, vol.25, n.4, pp.637-645. ISSN 0102-3772. Texto disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n4/a20v25n4.pdf>>. Acesso em 02 junho 2022.

- Essa lista de 50 (cinquenta) máximas é meramente exemplificativa porque existem diversos outros pensamentos ou raciocínios sobre o tema.

	IDEÁRIO DE CODEPENDENTE	EXPLICAÇÃO	IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO
1	O problema do meu filho não é tão grave	O problema do seu filho é o mais grave que existe. Nenhum outro adicto tem um problema maior que o dele	O meu problema é gravíssimo, mas têm solução
2	Eu não sei o que fazer	Isso não é desculpa para fazer coisas equivocadas ou não procurar ajuda profissional	Vou buscar informação para saber o que devo fazer
3	O terapeuta não é muito profissional	Não é o terapeuta que está usando drogas/álcool. É o seu familiar que está usando drogas/álcool. Se o terapeuta não for muito competente, ainda assim, poderá lhe dar sugestões e informações muito valiosas	O terapeuta tem muita experiência e é profissional porque lida com casos semelhantes ao meu “todo dia” e o “dia todo”
4	A clínica/comunidade exigia que ele fizesse coisas sem sentido	O familiar adicto pode estar lhe manipulando para sair da clínica/comunidade. As clínicas/comunidades usam programas terapêuticos e, via de regra, são planejamentos técnicos e supervisionados por profissionais capacitados	Tudo que a clínica/comunidade exigir do abstêmio deve ser cumprido por “ele mesmo”

	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
5	Ele estava muito cansado, por isso recaiu	Ele se reintoxicou fisicamente porque queria usar drogas/álcool, o cansaço foi apenas uma desculpa para usar. O cansaço excessivo gera fissura e, se a fissura não for controlada adequadamente, poderá iniciar o processo de recaída	Ele recaiu porque queria usar drogas/álcool, e usou o excesso de cansaço físico/emocional como desculpa
6	Os medicamentos não causam o efeito esperado	Os medicamentos demoram alguns dias para atuar no organismo. Se os medicamentos não forem adequados, o médico (somente o médico) poderá reavaliar o paciente e mudar a medicação	Tenho paciência porque os remédios farão o efeito desejado quando forem acertadas as dosagens e a medicação correta
7	Acho que os medicamentos não fazem bem para ele	Se os medicamentos causarem efeitos colaterais adversos o médico deve ser consultado para reavaliar a dosagem, o horário da ingestão ou o próprio medicamento	O uso de drogas/álcool causa "muito mais mal" do que os medicamentos

	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
8	Ele precisa de um trabalho/emprego	O problema do familiar adicto é o uso de drogas/álcool, não é o trabalho ou a função que ele exerce na sociedade. Inclusive, existem muitos ofícios/profissões que são naturalmente perigosas ou insalubres por desenvolverem atividades “não protetivas” ao consumo de drogas/álcool. Ex.: policial, enfermeiro, trabalho noturno, barman, empresário do ramo de distribuição de bebidas etc.	Ele precisa de tempo abstêmio, ou seja, ele precisa de sobriedade
9	A mulher dele fazia com que ele usasse drogas/álcool	O familiar adicto usava drogas/álcool porque, ele mesmo, queria. Por óbvio, pode haver situações em que outros familiares são coniventes ou, até mesmo, estimulam o uso de drogas/álcool, mas a decisão final de usar, ou não usar drogas/álcool, é sempre individual e personalíssima	Ele usava drogas/álcool porque queria e ninguém o obrigava a fazer isso. Porém, muitas pessoas que o cercavam (amigos, namorada, esposa, parentes) eram coniventes com o uso de drogas/álcool
10	Ele não aceita Deus no coração	Não se deve confundir espiritualidade com religião. Os ateus também ficam abstêmios. A abstinência baseada num sistema ideológico religioso (S.I.R.) só se desenvolve em pessoas religiosas e ligadas profundamente com religiões	Ele deve buscar a espiritualidade que quiser e reconhecer a existência de um Poder Superior, porém pode-se ficar em abstinência mesmo sendo ateu

	IDEÁRIO DE CODEPENDENTE	EXPLICAÇÃO	IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO
11	O Pai sempre foi muito ausente	Colocar a culpa pelo uso de drogas/álcool nos outros não gerará abstinência em ninguém	Ele usava drogas/álcool porque queria e a ausência da figura paterna na infância serviu de desculpa para justificar o uso
12	Ele foi no A.A./N.A., mas não adiantou nada	As instituições como grupos anônimos (A.A., N.A.), clínicas, comunidades, igrejas, templos, mesquitas, são meios para se obter uma vida mais saudável e equilibrada. Entretanto, tais instituições, por si só, são incapazes de gerar abstinência nos outros. Ir a tais lugares ajuda, mas é preciso muito mais que isso para manter a abstinência	Quem deve ficar abstinente é "ele" e grupos anônimos podem ajudar a fornecer informações para a manutenção da abstinência
13	Ele está muito triste	Fenômeno comum na abstinência, principalmente nas fases iniciais (abstêmio mínimo e abstemenor) e que consiste na depressão que existe pelo longo tempo de exposição ao uso excessivo de drogas/álcool. Aqui, a ajuda médica é muito útil	A tristeza é uma fase comum no processo abstinente e será devidamente tratada e superada
14	Eu emprestei o carro para ele ir ao <i>shopping</i> , mas ele usou o dinheiro para comprar drogas/álcool	Sem comentários	Não posso ceder às manipulações e não financiarei as reintoxicações físicas nem o processo de recaída

	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
15	Acho que namorar seria muito bom para ele	O abstinência, nas fases iniciais, deve evitar qualquer envolvimento emocional. Essa regra tem origem no A.A. e, até hoje, tem uma relevância incalculável. Se, no início do processo abstinência, a pessoa não consegue nem sequer lidar com ela mesma, imagine tentar lidar com outra pessoa e iniciar um novo relacionamento	Ele deve evitar envolvimento emocional nas fases iniciais da abstinência
16	Minha situação é muito diferente e especial	Sua situação não é diferente, nem especial. Pelo contrário, é muito comum	A solução do meu problema obedece a um sistema de regras, técnicas e informações que não tem muita diferença quando comparada a outros abstinências
17	Vou viajar por três dias, então não tem problema se ele ficar sozinho em casa	Deve-se evitar deixar o abstinência que esteja nas fases iniciais do processo abstinência sozinho em casa. Neste caso, pode-se pedir ajuda para um padrinho do A.A./N.A., para outro familiar, para um vizinho ou, em alguns casos mais extremos, pedir o internamento preventivo do abstinência	Devo cumprir minhas atividades laborais e sociais, mas também devo evitar, ao máximo, deixá-lo sozinho nas fases iniciais do processo abstinência. Existem várias maneiras de buscar ajuda para solucionar isso
18	O problema dele é que foi criado por pais separados ou divorciados (ou que viviam em conflito)	Existem muitos filhos de pais divorciados ou separados que não usam drogas/álcool	O problema dele é o consumo de drogas/álcool e ninguém tem culpa disso. Cabe a ele resolver esse problema e eu só posso ajudá-lo até certo ponto

	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
19	Depois dessa recaída, minha filha não quer mais que ele (o adicto, irmão, pai) fique na nossa casa	Aqui temos um clássico exemplo de família disfuncional com “inversão de papéis”, por exemplo, a filha faz o papel de mãe, a mãe faz o papel de filha ou o irmão se torna o filho da irmã. A solução é “realocar os papéis familiares”, mas isso tem um custo emocional altíssimo	A readequação dos “papéis familiares” é muito desgastante, mas deve ser feita
20	Usar medicamentos é trocar o vício de drogas/álcool por remédios	Esse pensamento é gravíssimo. Demonstra a total incompreensão da necessidade dos medicamentos em algumas pessoas. Essa ideia é completamente equivocada e se baseia em pura ignorância e, em alguns casos, sistema religioso. Não se deve confundir os efeitos que os medicamentos produzem com os efeitos colaterais produzidos pelos mesmos medicamentos. Existem comorbidades associadas ao uso prolongado de drogas/álcool que devem ser tratadas com medicamentos.	Os medicamentos são úteis e necessários. Por exemplo, existem técnicas abstêmias que aplicam medicamentos para reduzir o nível de ansiedade e evitar o desencadeamento do processo de recaída.
21	Dar um aparelho celular para ele não tem problema	Sem comentários	O celular facilita o processo de recaída porque pode servir de contato com pessoas da ativa, bem como “moeda” de troca por drogas/álcool



	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
22	Não posso controlar o que ele faz com o dinheiro dele	É possível controlar o que o familiar adicto faz com o dinheiro e, aliás, “deve” haver esse controle. Na verdade, quem deseja ficar abstêmio, vai pedir que outro familiar lhe ajude a controlar os gastos financeiros. Entretanto, se isso não ocorrer, o familiar DEVE fazer o controle das finanças	Posso e devo controlar a entrada e saída de dinheiro na nossa família
23	Ninguém consegue entender meu problema	Existem milhares de pessoas passando pelo mesmo problema nesse momento. Seu problema não é nada de especial na humanidade. A dificuldade não reside no fato de “entender o seu problema”, mas, por outro lado, está no fato de “solucionar o problema”	O meu problema é grave. Contudo é “muito comum” e existe há “muito tempo” na humanidade
24	Acho que se ele estudar vai ocupar a cabeça	Estudar ajuda a evitar a auto-obsessão e o autoassédio. Estudar é um meio eficaz de proteger a “mente” do abstêmio. Entretanto, o estudo, por si só, é incapaz de gerar abstinência. Ex.: inúmeros intelectuais foram, e são, alcoólatras	É preciso ocupar a cabeça com ideias protetivas, mas também é necessário fazer atividades físicas, comparecer a reuniões de grupos anônimos, tomar a medicação etc.

	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
25	Ele “acorda tarde” porque dorme muito mal/tem sono muito agitado/os remédios lhe deixam sonolento pela manhã	Mentira. “Acordar tarde” é hábito da ativa e não pode ser tolerado. Se o abstêmio está “dormindo mal” deve corrigir esse problema já que, simplesmente, acordar tarde não vai resolver essa questão. Se o medicamento deixa o abstêmio sonolento pela manhã, ele deve rever a dosagem ou o horário em que está ingerindo a medicação, mas acordar tarde, também, não resolverá o problema	Ele não pode “acordar tarde” porque deve evitar os hábitos da ativa
26	Deixá-lo sair sozinho, nas fases iniciais do processo abstêmio, não é problema	Sem comentários	Devo evitar, ao máximo, deixá-lo sozinho nas fases iniciais do processo abstêmio
27	Eu confio nele, não precisa fazer exames toxicológicos	Existe uma técnica denominada “exames toxicológicos periódicos”. Essa técnica atua para aumentar a confiança na família no abstêmio e, simultaneamente, ajuda o abstêmio a manter a sobriedade. É bom para todos os envolvidos. Então, por que não fazer?	A técnica dos “exames toxicológicos periódicos” é muito útil
28	O problema dele é ter sido criado pelos avós	Parece piada, mas já ouvimos isso inúmeras vezes. O problema dele é o uso de drogas/álcool e não a vovó ou o vovô	O problema dele é o consumo de drogas/álcool e ter sido “mimado” na infância e adolescência pode ter contribuído para o uso abusivo de drogas/álcool
29	Ele sempre usou drogas/álcool	Se ele sempre usou drogas/álcool, então tá na hora de parar, né?	Agora chega de usar drogas/álcool

	IDEÁRIO DE CODEPENDENTE	EXPLICAÇÃO	IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO
30	A festa da família tinha álcool, mas ele não bebeu	Aqui, estamos diante de falta de informação e autoconhecimento. Ter ido a tal festa e “não beber” não significa que está tudo bem. Porém, significa que um número incontável de GATILHOS foram disparados no abstinência. Ele “não bebeu” na festa, mas poderá “beber” daqui alguns dias porque não conseguirá lidar com todos os GATILHOS que foram desencadeados. A regra do evite pessoas, hábitos e lugares deve ser imposta, muitas vezes, contra a própria família que, por falta de informação, exige a presença de alguém que está iniciando o processo abstinência numa festa onde se consuma álcool. O equívoco é exigir a presença do abstinência numa festa onde se consuma álcool (falta de informação). Outro equívoco é o abstinência acreditar que pode ir a festa porque “não tem problema” (falta de autoconhecimento)	Ele não deve comparecer nas festas da família, ou qualquer outra, para evitar o desencadeamento de GATILHOS

	IDEÁRIO DE CODEPENDENTE	EXPLICAÇÃO	IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO
31	Ele adora ficar assistindo TV o dia inteiro	Isso não faz bem para ninguém, muito menos para o abstinência nas fases iniciais da abstinência. Lembre-se, na TV, tem cenas de uso de drogas/álcool que vão, inevitavelmente, desencadear GATILHOS. Outra questão: assistir TV o dia inteiro é um mecanismo usado para mascarar depressão, pensamentos auto-obsessivos, autossabotagem, autoassédio ou fissura	Ele deve fazer algo útil para o processo abstinência e acabar definitivamente com a preguiça e indolência
32	Acho que internar sem que ele tenha efetivamente usado drogas/álcool é besteira	Aqui, está-se confundindo recaída com re intoxicação física. <u>O processo de recaída se inicia muito antes da re intoxicação física</u> . Por exemplo, existe a recaída emocional onde o abstinência não usou drogas/álcool, mas está na iminência de usar. Assim, é possível e recomendável que se preste ajuda antes do uso efetivo de drogas/álcool. Uma das formas de ajudar o abstinência, às vezes, pode ser fazendo um internamento preventivo	O internamento preventivo é uma técnica muito eficaz

	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
33	Tive que mudar de terapeuta porque ele “não teve afinidade com o terapeuta anterior”	Isso pode ser manipulação por parte do abstêmio já que ele pode não estar conseguindo “controlar” a terapia. A troca constante de terapeutas dificulta o tratamento e não é recomendável	Ele deve ficar em abstinência e comparecer ao terapeuta é apenas uma técnica para manter-se abstêmio. Vamos evitar trocar de terapeuta porque qualquer terapia, por si só, é incapaz de gerar abstinência nos outros
34	Não vejo problema em deixar os amigos dele ficarem lá em casa	A regra do evite pessoas, hábitos e lugares da ativa deve ser seguida em qualquer hipótese	Os amigos da ativa devem ser extirpados do convívio social, pessoal ou íntimo. Deve-se evitar pessoas, hábitos e lugares da ativa
35	Exigir que ele acorde cedo é besteira	Como visto em tópico anterior, é preciso exigir que o abstêmio acorde cedo para evitar a instalação os hábitos da ativa	Ele deve “acordar cedo”
36	Ele não gosta de praticar atividade física	Deve-se tentar criar uma vida baseada na saúde para contrapor a vida anterior baseada em doença, desequilíbrio e intemperança	Ele deve realizar alguma atividade física para contrabalancear o desgaste físico e biológico que foi causado pelo processo de adicção
37	Ele está indo no A.A./N.A. todos os dias da semana	Os grupos anônimos são meios para se obter a abstinência, mas não são um fim em si mesmos. Ninguém fica abstêmio porque vai no A.A./N.A. precisa ir até lá, participar ativamente da reunião e aplicar os princípios em sua vida	Ele deve saber que os grupos anônimos são apenas uma técnica para ficar em abstinência

	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
38	A recaída dele foi pequena, só durou um dia	Nenhuma recaída, nunca é pequena e, em regra, perdura muito mais que “um” dia. Apenas a reintoxicação física é que pode ter curta duração, mas o processo de recaída pode ter sido iniciado há muitos dias ou meses antes	Toda recaída é extremamente grave. Devo compreender o que significa: gatilhos, fissuras, processo de recaída e reintoxicação física
39	O problema dele são os amigos	O problema é o consumo de drogas/álcool, mas os amigos podem contribuir para isso. Daí, vale a máxima: evite pessoas, hábitos e lugares da ativa	O problema dele é o uso de drogas/álcool e os amigos da ativa ajudaram no desenvolvimento do processo de adicção. Por isso, agora, no processo abstêmio, devem ser evitados pessoas hábitos e lugares da ativa
40	Três meses de abstinência já é bastante tempo	Deve-se, sempre, comparar o período integral de drogadição com o período de abstinência. Lembrando que a drogadição se inicia na data do primeiro consumo de drogas/álcool. Depois, o processo de drogadição se afunila e acaba se tornando em adicção (processo de adicção). Por isso, três meses de abstinência, na maioria esmagadora dos casos, são um período muito pequeno comparado ao longo processo de drogadição	Devo comparar o tempo de abstinência com todo o período de drogadição. Por isso, às vezes, muitos anos de abstinência podem corresponder a um período pequeno se comparado aos diversos anos de drogadição. Ex.: 05 anos de abstinência é muito pouco para quem usou drogas/álcool por 30 anos
41	Ele está se sentindo preso/sufocado	Isso, em regra, pode estar mascarando uma enorme fissura	O que ele está sentindo pode ser um sinal de fissura

	<b>IDEÁRIO DE CODEPENDENTE</b>	<b>EXPLICAÇÃO</b>	<b>IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO</b>
42	Eu sei o que foi combinado, mas vou deixar isso passar em branco	A técnica dos combinados exige que eles sejam realmente "combinados", ou seja, não se pode deixar que determinadas condutas passem em branco porque podem estar, no fundo, representando o descaso com o tratamento	A técnica dos combinados deve ser rigorosamente cumprida por todos envolvidos
43	Ele já tem três meses de abstinência, por isso toma os medicamentos por conta própria	É muito valioso controlar o consumo dos medicamentos prescritos pelo médico para que sejam ingeridos nos horários e dosagens recomendadas. Isso deve ser realizado, pelos familiares, pelo maior tempo possível a fim de ajudar o abstinente	Posso/devo ajudar a controlar a medicação no que se refere aos horários e dosagens recomendadas, principalmente, nas fases iniciais do processo abstinente
44	Na verdade, os problemas causados pelo divórcio/separação é que o fizeram recair	Ele recaiu porque quis usar drogas/álcool, o divórcio, a separação, os problemas financeiros ou o desemprego são desculpas para o uso	Ele recaiu porque queria usar drogas/álcool, mas os problemas emocionais e afetivos contribuem para desestabilizar emocionalmente o abstinente

	IDEÁRIO DE CODEPENDENTE	EXPLICAÇÃO	IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO
45	Exigir que ele cumpra os horários é besteira	Os horários devem ser cumpridos porque representam, em tese, o vínculo do abstinência com o seu processo de abstinência. Assim, o compromisso do abstinência com sua evolução abstemiológica pode ser medido pelo cumprimento dos seus deveres, entre eles, o dever de bem e fielmente cumprir os horários. Quais horários? Hora de sair e de chegar em casa, hora de acordar pela manhã, hora de tomar/ingerir a medicação, hora das refeições, hora da prática de atividade física etc.	O descumprimento dos horários e combinados revela o descaso com o próprio processo abstinência
46	Ele encontrou um amigo da época da ativa, mas isso não "mexeu/abalou" ele nem um pouco	A regra do evite pessoas, hábitos e lugares da ativa é cláusula pétrea no tratamento. Encontrar com amigos da ativa é um fator desencadeante de incontáveis GATILHOS que, por sua vez, podem gerar FISSURAS e RECAÍDAS	Todo amigo da ativa que ele encontrar vai desencadear GATILHOS que podem gerar FISSURAS



	IDEÁRIO DE CODEPENDENTE	EXPLICAÇÃO	IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO
47	Acho que ele não precisa mais comparecer nos grupos para ouvir as outras pessoas (abstêmios) porque ele já está "superbem"	<p>Virar as costas para o problema, não resolve o problema. O processo de recaída é algo muito peculiar e se desenvolve, na análise extrínseca, de diversas maneiras. Uma delas é a ausência gradual em grupos abstêmios. Ocorre assim:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• O abstêmio começa a dizer para seus familiares que as pessoas do grupo sempre falam as mesmas coisas</li><li>• Depois o abstêmio começa a dizer para seus familiares que determinada pessoa do grupo não gosta dele, então o abstêmio não comparecerá nos grupos nos dias que aquela pessoa estiver presente</li><li>• Depois o abstêmio começa a faltar de maneira crescente de forma que, no mês, terá mais ausências do que presenças</li><li>• Em seguida o abstêmio deixa de comparecer ao grupo definitivamente</li><li>• Em alguns dias, ou meses, o abstêmio acaba por reintoxicar-se fisicamente</li></ul> <p>Percebe-se que o processo de recaída se iniciou muito antes da reintoxicação física. Dessa forma, a reintoxicação física representa apenas a "ponta do iceberg" ou a "cereja do bolo". Para evitar isso, o vínculo do abstêmio com os grupos anônimos, terapeutas, psicólogos ou psiquiatras deve ser sempre mantido e as ausências devem ser muito bem analisadas</p>	O vínculo com outros abstêmios deve ser priorizado para evitar o isolamento ou o retorno ao convívio com pessoas da ativa

	IDEÁRIO DE CODEPENDENTE	EXPLICAÇÃO	IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO
48	Ele estava com fissura, mas agora já passou e ele está bem melhor	A FISSURA possui duas fases: assintomática e sintomática. Dessa forma, o abstinência pode não estar mais “sentindo” a fissura, mas isso não significa que a fissura “desapareceu”. Aliás, é muito comum que a fissura sintomática se torne assintomática e “esconda” a real vontade de usar drogas/álcool. Como identificar isso? Por análise extrínseca, ou seja, se o abstinência começou a se desorganizar: não cumprir horários, não ingerir a medicação, mudar de comportamento, guardar dinheiro para si sem informar os outros familiares etc.	Toda fissura deve ser muito bem analisada porque decorre do acionamento de gatilhos que não foram evitados ou compreendidos. Além disso, a fissura tem fase assintomática e o abstinência pode não sentir que está com fissura
49	Acho que o problema dele é não ter dinheiro	Mais uma vez: o problema do familiar adicto é o uso de drogas/álcool, não é o trabalho/emprego ou as reservas financeiras. Inclusive, esses três temas fazem parte da resolução natural que a abstinência causa, ou seja, com 10 anos de abstinência, por exemplo, é muito provável que o abstinência tenha emprego e algumas economias. Isso será naturalmente resolvido pelo simples transcurso do tempo abstinência	O problema dele é o uso de drogas/álcool. As questões financeiras, laborais e sociais serão resolvidas naturalmente pelo simples transcurso do processo abstinência

	IDEÁRIO DE CODEPENDENTE	EXPLICAÇÃO	IDEÁRIO DE COABSTÊMIO OU COEVOLUCIONANDO
50	Faltar as reuniões dos grupos não é nada grave	Faltar às reuniões dos grupos é gravíssimo. Ver o tema discutido no item "47". Se o abstêmio não gosta do grupo do qual faz parte, ele deve mudar de grupo e procurar outro que lhe seja mais agradável, mas jamais para de frequentar reuniões. A técnica do espelhamento é fundamental no processo abstêmio	O processo de recaída se desenvolve de forma progressiva e a falta injustificável a reuniões de grupos anônimos pode representar o início do processo de recaída e pela quebra do vínculo com outros abstêmios

(Quadro: ideário codependente *versus* ideário coabstêmio)

**Bons estudos!**

**(Escritor: Péricles Ziemmermann)**