

PASSO ZERO

TEMA: PASSO ZERO ou PASSO “0”

Assumindo a responsabilidade
pela própria evolução abstêmia

Autor: Péricles Ziemmermann¹

INTRODUÇÃO

O estudo do Passo Zero, para a abstemiologia, exige a compreensão do que seja abstêmio, processo abstêmio e abstinência. Num segundo momento, será necessário discorrer sobre as 04 (quatro) etapas do Passo Zero: responsabilidade abstêmia, decisão de iniciar e permanecer abstêmio, postura abstêmia e, por último, prática de condutas abstêmias. Contudo, nenhum desses temas pode ser tratado antes que se entenda a teoria da adjetivação da abstinência.

1. TEORIA DA ADJETIVAÇÃO DA ABSTINÊNCIA

Para entender a **teoria da adjetivação da abstinência** precisamos, principalmente, reconhecer que diversas atividades, fatos cotidianos, crenças ou pensamentos precisam ser adjetivados para que possam pertencer ao universo abstêmio. A adjetivação desses termos muda significativamente a amplitude e a dimensão de seus valores. Por exemplo, o LAZER de uma pessoa que não tenha passado pelo processo de adicção é muito diferente do lazer de alguém que tenha rompido com o ciclo adicto. Isso

¹ Péricles Ziemmermann é o autor do livro PRINCÍPIOS ABSTEMIOLÓGICOS, pesquisador de temas abstemiológicos e idealizador do site <www.abstemiologia.com>.

ocorre porque o abstinência terá uma forma de LAZER muito mais restrita² já que deverá evitar certas pessoas, hábitos e lugares da sua época da ativa. Essa diferenciação entre o LAZER da pessoa comum e o LAZER da pessoa abstinência exige, necessariamente, uma adjetivação, ou seja, o LAZER comum é diferente do LAZER ABSTINÊNCIA. O mesmo raciocínio ocorre com vários outros eventos cotidianos, assim temos:

- ❖ Atividade física é diferente de atividade física abstinência.
- ❖ Saúde é diferente de saúde abstinência.
- ❖ Educação é diferente de educação abstinência.
- ❖ Foco/objetivo é diferente de objetivo abstinência.
- ❖ Relacionamentos é diferente de relacionamentos abstinências.
- ❖ Trabalho/profissão é diferente de profissão abstinência.
- ❖ Cultura é diferente de cultura abstinência.
- ❖ Responsabilidade é diferente de responsabilidade abstinência.

Continuando, o mesmo exemplo anterior, no caso do LAZER ABSTINÊNCIA. Como dito antes, o lazer comum é muito diferente do lazer abstinência. Enquanto no lazer comum as pessoas podem passear livremente, frequentarem festas e, até mesmo, ingerirem bebidas alcoólicas, no lazer abstinência esses fatos não ocorrerão. O lazer abstinência consiste em um lazer qualificado ou diferenciado. O lazer abstinência também é diversão, mas uma diversão muito mais consciente. O lazer abstinência também representa diversão, passeios, entretenimento e brincadeiras, mas sem o uso de drogas/álcool e com a aplicação de, pelo menos, a técnica do “evite pessoas, hábitos e lugares da ativa” e a técnica do “procure praticar atos saudáveis”. Então, podemos dizer que:

LAZER ABSTINÊNCIA = LAZER COMUM + TÉCNICA DO EVITE E DO PROCURE³

O mínimo para obter o lazer abstinência é somar ao lazer comum à técnica do “evite e do procure”. Contudo, para haver mais segurança, seria interessante que o abstinência somasse outras técnicas e fizesse do seu lazer abstinência algo mais protetivo.

² Prefiro a terminologia “diferenciada” ao invés de “restrita”.

³ Essa é a técnica que sinaliza o seguinte raciocínio: evite pessoas, hábitos e lugares da época da adicção e procure pessoas, hábitos e lugares da nova vida abstinência.

Ao desenvolver todos esses aspectos, surgem as ideias de **qualificadores e quantificadores abstêmios**.

1.1 QUANTIFICADORES E QUALIFICADORES ABSTÊMIOS

É importante que os profissionais, os familiares, os reeducadores abstêmios⁴ e os próprios abstêmios readéquem seus conceitos. Os conceitos que são utilizados no cotidiano comum ou no processo de adicção devem ser reorganizados, reestruturados e readequados a novas definições e paradigmas. Nesse diapasão, surge a necessidade de quantificar e qualificar a abstinência.

O melhor **quantificador abstêmio** que existe é o **tempo**⁵. Esse **elemento cronológico** traz um caráter dinâmico ao processo de abstinência fazendo com que a jornada abstêmia não permaneça estática e imutável. A mudança na vida da pessoa que se submete ao caminho abstêmio ocorrerá de maneira progressiva de modo que quanto mais tempo ela permanecer abstêmia, maior será a sua metamorfose⁶.

Por isso, em regra, a abstinência tende a ser evolutiva já que auxilia no desenvolvimento ético, social, intelectual, psicológico, biológico e espiritual do abstêmio. Isso se materializa nas diversas nomenclaturas e definições dadas ao abstêmio de acordo com seu tempo de abstinência: abstêmio ínfimo, abstêmio menor, abstêmio maior, abstêmio maior real e mega-abstêmio.

Entretanto, o **tempo abstêmio** não corresponde ao mesmo entendimento dado ao tempo comum. É que o tempo comum corresponde, apenas, ao transcurso de um lapso cronológico. Enquanto que, no tempo abstêmio, esse mesmo lapso cronológico precisa estar acompanhado da cessação do uso de drogas/álcool. Dessa forma, para ser um quantificador abstêmio, o tempo precisa ser qualificado como sendo um “tempo abstêmio”.

Seguindo esse mesmo raciocínio, as **qualificadoras abstêmias** correspondem à adjetivação de certos termos técnicos que precisam ser ligeiramente remodelados.

⁴ O terapeuta JOSÉ PLÍNIO DO AMARAL ALMEIDA sugere o termo “abstemiólogos” quando estivermos nos referindo a pessoas que trabalham ou estudam o fenômeno abstêmio.

⁵ Só para exemplificar, em outro estudo, o tempo é usado para calcular o LASTRO ABSTÊMIO e reclassificar o período de abstinência da pessoa na escada abstêmia após a reintoxicação física ocorrida no cume piramidal do processo de recaída.

⁶ Aqui, a metamorfose é a transmutação da pessoa adicta em pessoa abstêmia, ou seja, uma verdadeira ALQUIMIA ABSTÊMIA.

Nesse sentido, para exemplificar, cito um pequeno rol de expressões que devem ser reconceituadas para que possam, de fato, qualificar a abstinência:

- ❖ **Limite abstêmio** é diferente de limites físicos ou emocionais.
- ❖ **Responsabilidade abstêmia** é diferente da mera responsabilidade.
- ❖ **Lucidez abstêmia** é diferente de lucidez.
- ❖ **Idade abstêmia** é diferente de idade física ou emocional.
- ❖ **Disciplina abstêmia** é diferente de disciplina.
- ❖ **Processo abstêmio** é diferente de tratamento da adicção.
- ❖ **Espiritualidade abstêmia** é diferente de espiritualidade e de religião.
- ❖ **(RE)educador abstêmio** é um profissional diferente dos profissionais ligados ao processo de adicção.
- ❖ **Princípios abstêmios** são diferentes de outros princípios.
- ❖ **Evolução consciencial abstêmia** não corresponde à evolução consciencial comum.
- ❖ **Assistência abstêmia** é diferente da mera assistência.
- ❖ **Dignidade humana abstêmia** é uma qualificação da dignidade humana.
- ❖ **Direito humano abstêmio** é um direito humano qualificado.
- ❖ **Tempo abstêmio** é diferente do tempo comum.
- ❖ **Desenvolvimento abstêmio** difere do mero desenvolvimento.

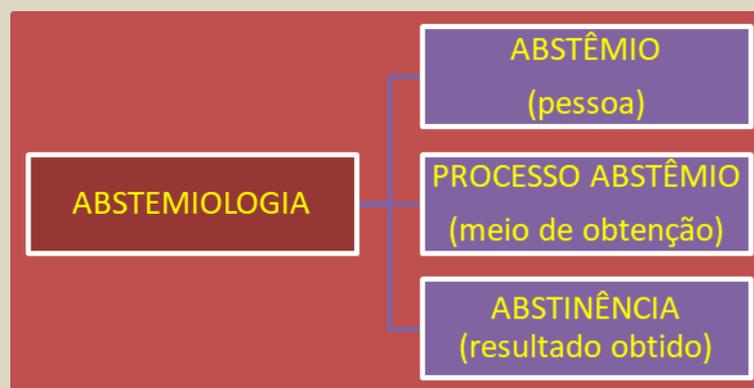
Todos esses elementos – e muitos outros já que esta lista é meramente exemplificativa – devem ser remodelados para melhor compreenderem o real significado abstemiológico que os reveste.

Acreditando que isso explica, um pouco, sobre a teoria da adjetivação da abstinência, passaremos ao estudo do que se entende como abstemiologia.

2. TRIPÉ DA ABSTEMIOLOGIA

A abstemiologia possui 03 (três) pilares centrais, que são: PESSOA, ABSTINÊNCIA e PROCESSO ABSTÊMIO. A pessoa corresponde ao ABSTÊMIO. A ABSTINÊNCIA é o resultado obtido e perseguido pela abstemiologia e engloba vários efeitos positivos e negativos. O PROCESSO ABSTÊMIO é o meio pelo qual a pessoa (ABSTÊMIO) consegue a tão almejada ABSTINÊNCIA. Esse processo possui diversas

fases, formas, classificações, participações de terceiros e é a sede de diversas síndromes e desvios. Em suma, a abstemiologia estuda o ABSTÊMIO, a ABSTINÊNCIA e o PROCESSO ao qual o abstêmio se submete para interromper o ciclo de adicção e obter a abstinência.



Quadro: Tripé da abstemiologia.

Deixaremos, nesse momento de definir com mais esmero o teor de ABSTÊMIO e PROCESSO ABSTÊMIO. Por ora, basta entender que o abstêmio, para a abstemiologia, é a pessoa oriunda do processo de adicção. De outro lado, o processo abstêmio constitui no caminho a ser percorrido pelo abstêmio para evitar o retorno ao processo de adicção⁷.

As definições usais de abstinência são muito infantis e destituídas de significados valorativos mais profundos. São definições vazias de conteúdo e sem significado técnico. Por exemplo, “abstinência é ato de abster-se, de privar-se do uso de alguma coisa”⁸, ou “abstinência é o ato de se privar de alguma coisa, em prol de algum objetivo”⁹, ou “abstinência é sentir falta de algo ou alguma coisa”¹⁰.

Essa última definição chega a ser engraçada porque confunde abstinência com tristeza. Assim, indo direto ao ponto, a definição de abstinência utilizada neste estudo deve ser compreendida da seguinte forma:

⁷ Apenas para exemplificar, o processo abstêmio possui um **triângulo de coerência** e pode ter: êxito, evasão ou evolução abstêmia.

⁸ Informação disponível em: <<https://www.google.com.br/#q=abstin%C3%Aancia+significado>>. Acesso em 29 jan. 2017.

⁹ Informação disponível em: <<https://www.significados.com.br/abstinencia/>>. Acesso em 29 jan. 2017.

¹⁰ Informação disponível em: <<http://www.dicionarioinformal.com.br/abstin%C3%Aancia/>>. Acesso em 29 jan. 2017.

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 temporal¹¹, através de métodos, técnicas e instrumentos científicos¹² ou empíricos¹³, 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 se amoldar enfaticamente a esse conceito. A simples interrupção de uso de drogas/álcool não é abstinência¹⁴. Essa definição de abstinência se direciona a qualquer tipo de hábito que seja doentio, tais como: toxicomanias, compras compulsivas, jogos, fanatismo religioso ou vício em sexo.

Agora, sabendo o que é a teoria da adjetivação da abstinência, bem como o que é abstêmio, processo abstêmio e abstinência pode-se discutir o Passo Zero.

3. PASSO “ZERO” ou PASSO “0”

O passo “zero” antecede a aplicação da técnica dos 12 (doze) passos preconizada pelos grupos anônimos (A.A. e N.A.). Na realidade, o passo “zero” não é apenas um passo anterior aos 12 passos, mas é o momento antecedente a todos os outros passos, ou seja, é como se o passo “zero” viesse antes de cada passo. Mas no que consiste o passo “zero”? É o momento em que o abstêmio toma para si a responsabilidade de seus atos e começa a percorrer o caminho da abstinência. O passo “zero” é a responsabilidade pelos rumos da própria vida abstêmia, é assumir o controle da evolução do processo de abstinência e não

¹¹ Em outro conceito de abstinência sugerido pelo abstêmio Fábio, 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.

¹² A abstemiologia também pode adotar os conceitos do Modelo Transteórico proposto por Prochaska e Diclemente (década de 1980), desde que de forma adaptada.

¹³ 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.

¹⁴ Adiante veremos que isso é apenas a abstinência putativa e corresponde somente a uma das várias formas de abstinência.

o deixar nas mãos de terceiros. Nenhum dos 12 (doze) passos poderá ser dado sem que se inicie o Passo Zero, ou seja, a responsabilidade¹⁵ para enfrentar cada um dos passos e assumir uma postura abstêmia condizente com sua evolução consciencial abstêmia. Destaque-se que a responsabilidade no processo abstêmio não corresponde à mesma responsabilidade conhecida popularmente, dado que durante a abstinência surgirá uma nova responsabilidade, qual seja, a responsabilidade abstêmia¹⁶.

Assim, pode-se dividir o Passo Zero em quatro etapas: responsabilidade abstêmia, decisão abstêmia, postura abstêmia e condutas abstêmias. O próximo quadro elucida essas etapas e algumas de suas características:

¹⁵ Em seus seminários, JOSÉ PLÍNIO DO AMARAL ALMEIDA sempre adverte que “responsabilidade é responder adequadamente aos atos da vida”. Esse conceito pode ser usado aqui.

¹⁶ Aplicação da teoria da adjetivação da abstinência já explicada, de forma sucinta, anteriormente.

PASSO “ZERO OU PASSO “0”					
CARACTERÍSTICAS ETAPAS	NATUREZA	FINALIDADE	FORMA	PRINCÍPIOS	TÉCNICAS
RESPONSABILIDADE ABSTÊMIA	Autoentendimento da sua situação e Autoenfrentamento das consequências	Manutenção da sobriedade Compreensão dos efeitos Evitabilidade de síndromes Correta aplicação de técnicas Ética dos princípios abstêmios	Identifica “quem”	Princípio da inevitabilidade das consequências Princípio da assunção Princípio da consunção	Como, onde, qual lugar, maneira ou modo de buscar as técnicas?
DECISÃO ABSTÊMIA (Decisionismo)	Ato volitivo (Emocional)	Caracterizado pela mera intenção de fazer algo para mudar sua condição	Identifica “querer”	Princípio da autoinvestigação permanente Princípio da prioridade	CONHECER TÉCNICAS Fase de aprendizado
POSTURA ABSTÊMIA (Posicionismo)	Alteração cognitiva (Racional)	Identificação do que deve ser feito	Identifica “o quê”	Princípio do <i>busílis et puctum dolens</i> Princípio da rejeição absoluta de qualquer reserva	ENTENDER TÉCNICAS Fase de conhecimento
CONDUTAS ABSTÊMIAS	Realística Plano de ação	Autoeficácia Ação efetiva	Identifica “como”	Princípio do regime disciplinar abstêmio Princípio da coalisão abstêmia Princípio da zona de preservação ou princípio da segurança ou zona de certeza ¹⁷	APLICAR TÉCNICAS Fase de execução

Quadro: Etapas e características do passo “zero”.

¹⁷ Adaptação das ideias desenvolvidas por PHILIPP VON HECK (1858-1943).

Analisaremos cada uma dessas etapas.

(1) RESPONSABILIDADE ABSTÊMIA

Corresponde à responsabilidade que deve ser internalizada durante o processo abstêmio. É uma nova responsabilidade. A responsabilidade abstêmia é uma forma de responsabilidade qualificada pelo processo abstêmio. Não basta ter responsabilidade, precisa-se ter a responsabilidade por tudo que envolve seu processo abstêmio: manutenção da sobriedade, compreensão dos efeitos, evitabilidade de síndromes, correta aplicação de técnicas e da ética dos princípios abstêmios. Dessa maneira, a responsabilidade abstêmia envolve uma série de novos encargos e incumbências que devem ser incorporados ao S.I.A. positivo. **A assunção¹⁸ da responsabilidade abstêmia é a manifestação inicial do passo “zero”.** No quadro comparativo a seguir existem alguns exemplos entre responsabilidade comum e responsabilidade abstêmia:

RESPONSABILIDADE COMUM	RESPONSABILIDADE ABSTÊMIA
Se “beber” não dirija	Não posso “beber”
Usar os medicamentos quando for necessário	Usar os medicamentos da forma recomendada pelo médico
Se dormir tarde acordarei mais “cansado”	Não posso dormir tarde porque não posso acordar “cansado”

¹⁸ **PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO:** esse princípio consiste no ato de assumir sua real condição, ou seja, é quando a pessoa se autoafirma como sendo abstêmia ou adicta. É um princípio muito importante do ponto de vista evolutivo, visto que, ao assumir a condição de adicto, por exemplo, a pessoa sabe “o que é” e “para onde vai”. Por outro lado, assumir a condição de abstêmio faz com que a pessoa mude sua postura e passe a buscar pelo caminho da abstinência. O importante nesse princípio é que, se for internalizado pelo adicto ou abstêmio, faz com que ele assuma sua real condição perante os fatos da vida. A pessoa passa a ser adicto ou abstêmio convicto. O importante desse princípio é que a pessoa assume sua real condição e para de “autoenrolar”. Por isso, o PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO pode ter 04 (quatro) modelos:

- ❖ Nem o adicto e nem seus familiares (codependentes) reconhecem o processo de adicção: PRINCÍPIO DA DESASSUNÇÃO ABSOLUTA.
- ❖ Os familiares (coabstêmios) reconhecem o processo de adicção de seu ente querido, mas a pessoa não se autorreconhece como sendo adicta (ou, em casos mais raros, vice-versa): PRINCÍPIO DA DESASSUNÇÃO RELATIVA.
- ❖ Assumir a condição de adicto e autorreconhecer o processo de adicção: é quando a pessoa assume que é adicta – PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO NEGATIVO.
- ❖ Assumir a condição de abstêmio e autorreconhecer a necessidade de iniciar, manter e evoluir no processo abstêmio: é quando a pessoa assume a responsabilidade pela sua própria abstinência – PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO POSITIVO.

RESPONSABILIDADE COMUM	RESPONSABILIDADE ABSTÊMIA
Posso fazer atividade física	Devo fazer atividade física
Posso estudar qualquer assunto	Devo estudar sobre abstemiologia, adictologia, conscienciologia e psicologia
Autoconhecimento é útil	Autoconhecimento é fundamental
Pessoas autopiedosas são desagradáveis	Autopiedade gera recaída
Às vezes, posso frequentar lugares em que se utilizam drogas/álcool: bares, shows ou festas	Jamais devo frequentar lugares em que se utilizam drogas/álcool
Rotina enjoa	Rotina é necessária
Posso correr vários riscos	Devo evitar correr riscos desnecessários para não aumentar minha ansiedade
Se for impulsivo arcarei com as consequências	O impulsivo recairá
Se não terminar o que comecei me sinto mal	Não terminar o que começa é falta de acabativa e isso gera recaída
Posso dormir sem perdoar ninguém	A falta de perdão ou autoperdão é causa de ressentimentos e culpas que podem me reconduzir à adicção

Quadro: Comparação entre responsabilidade comum e responsabilidade abstinência.

(2) DUAS ETAPAS ABSTÊMIAS: DECISIONISMO E POSICIONISMO

Tomar a decisão de não usar drogas/álcool é fácil, qualquer um toma essa decisão a qualquer momento. Assim, aquele que acorda de ressaca e enjoado devido ao “porre” na noite anterior costuma decidir que nunca mais vai “beber”. Todavia, alguns dias depois – ou no mesmo dia – volta a “beber”. Por que isso ocorre? Porque tomar a decisão de “não beber” é muito diferente de assumir a postura de “SER ABSTÊMIO”. A mudança de postura – como se verá adiante – é algo muito mais complexo e requer a aplicação de novas ideologias e técnicas para que seja mantida a sobriedade. Por sua vez, a decisão de “não beber” é muito simples e não significa, necessariamente, que a pessoa permanecerá sóbria por longos períodos. Assim, decidir “não beber” é muito diferente de assumir uma postura abstinência. Entretanto, por óbvio, o “decisionismo” antecede o “posicionismo”, ou seja, todo aquele que assumiu sua postura abstinência precisou decidir parar de usar drogas/álcool. Decidir não usar drogas/álcool é muito lógico e racional, mas é insuficiente para manter-se abstinência.

Em suma, para alguém que não é adicto parar de usar drogas/álcool basta “decidir” não usar, ou seja, basta o decisionismo. Em contrapartida, para entrar na jornada abstinência será necessário superar duas etapas sucessivas: decidir parar de usar drogas/álcool (decisionismo) e assumir a postura abstinência (posicionismo).

Assim, por exemplo, o processo de recaída se manifestará para todos os abstêmios que decidirem não usar drogas/álcool se não tomarem uma postura abstêmia diante dos fatos da vida. **O processo abstêmio exige a superação de duas etapas: a decisão de não usar drogas/álcool (decisionismo) e, conseqüentemente, a mudança de postura perante os fatos da vida (posicionismo).**

(3) POSTURA ABSTÊMIA

É a mudança de postura, de enfrentamento das dificuldades que surgirão no tratamento. A mudança de postura ocorre quando o “antes” adicto se torna o “agora” abstêmio. O abstêmio luta pela sobriedade e se defende da melhor forma possível contra os percalços e dificuldades que podem surgir. A abstinência exige humildade, mas não aceita passividade. Ser abstêmio não é apenas se “abster”; pelo contrário, ser abstêmio é lutar ativamente pela sobriedade e servir de constante exemplo. Ser abstêmio exige muito esforço, luta e dedicação, ou seja, ser abstêmio requer mudança de postura.

(4) CONDUTAS ABSTÊMIAS

As condutas abstêmias correspondem àquilo que o abstêmio deve evitar somado com aquilo que ele deve fazer. Aqui, existe a aplicação da técnica do evite pessoas, hábitos e lugares da época da ativa e procure condutas saudáveis¹⁹. As condutas são a parte prática do passo “zero”, de modo que representam aquilo que deve ser realizado pelo abstêmio. As condutas se relacionam com sobriedade, técnicas, princípios, nexos de displicência, processo de recaída, direito humano abstêmio, desvios de 2º, 3º ou 4º escalão, triângulo da recuperação, reservas cognitivas, sanidade, limites abstêmios e zonas de certeza. Cabe informar, ainda, que as condutas podem ser protetivas ou violadoras do processo abstêmio. As condutas abstêmias têm como resultado final o *overruling*²⁰, já que geram a efetiva mudança de modelo de comportamento anterior que culminou com a adicção.

¹⁹ Aqui devem ser entendidas como “condutas saudáveis” os atos necessários para restabelecimento da sanidade uma vez que o abstêmio perdeu isso, pelo menos parcialmente, durante seu processo de adicção.

²⁰ *Overruling* corresponde às mudanças de regra de vida que são necessárias para que a pessoa permaneça abstêmio.

4. CONCLUSÕES

A abstemiologia estuda o **abstêmio**, o **processo de abstinência** e a **abstinência**. Neste **tripé abstemiológico** são analisados princípios, técnicas, síndromes, efeitos, classificações, terminologias e muitos outros temas abstemiológicos. No que se refere ao **Passo Zero** é necessário compreender a **teoria da adjetivação da abstinência** já que inúmeros fatores devem sofrer uma adjetivação para serem analisados de forma abstemiológica. Foi citado o exemplo do lazer abstêmio que se difere do lazer comum já que precisa incidir, no mínimo, a **técnica do evite e do procure** para que o abstêmio não se exponha de maneira desnecessária a riscos enquanto estiver praticando seu lazer.

O **Passo Zero** exige uma sequência de atos, quais sejam: assunção da responsabilidade, tomada de decisão (decisionismo), atitude de postura (posicionismo) e conduta condizente com o processo abstêmio. Lembrando que, todas essas 04 (etapas) devem ser adjetivadas, ou seja, compreendem: responsabilidade abstêmia, decisão abstêmia, postura abstêmia e condutas abstêmias.

Por fim, cabe destacar que o **Passo Zero** não ocorre apenas no início do processo abstêmio, pelo contrário, o Passo Zero deve ser internalizado diariamente pela pessoa que deseja alterar o paradigma adicto pelo novel modelo abstêmio. Isso significa que o Passo Zero antecede vários outros Passos preconizados pelos grupos anônimos. Assim antes de qualquer passo - e mesmo durante a aplicação deles - deve haver o **Passo Zero**.

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.

Ahmed S.H., Avena N.M., Berridge K.C., Gearhardt A.N., Guillem K. (2013) **Food Addiction**. In: Pfaff D.W. (eds) *Neuroscience in the 21st Century*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-1997-6_110

ARAÚJO, Renata Brasil; OLIVEIRA, Margareth da Silva; PEDROSO, Rosemeri Siqueira; MIGUEL, Alessandra Cecília; CASTRO, Maria da Graça Tanori de. **Craving e dependência química: conceito, avaliação e tratamento**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpsiq/v57n1/v57n1a11.pdf>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

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. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942014000100014&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 18 dezembro 2020.

CABRAL, Igor. Serenarium: Ferramenta de Potencialização da Invéxis. **Revista Conscienciologia Aplicada** – nº 10 – N. 08 – 2010. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/71832342-Editorial-revista-conscienciologia-aplicada.html>>. Acesso em 18 dezembro 2020..

CIUMENTOS ANÔNIMOS. **Pronto Socorro**. Disponível em: <<https://ciumentosanonimosblog.wordpress.com/page/2/>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

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.

DILLON, Juan. **Síndrome Wanderlust: el fenómeno que arrastra a los jóvenes hacia una pasión casi obsesiva por viajar**. Disponível em: <<https://www.infobae.com/turismo/2018/02/13/sindrome-wanderlust-el-fenomeno-que-arrastra-a-los-jovenes-hacia-una-pasion-casi-obsesiva-por-viajar/>>. Acesso em 18

dezembro 2020.

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.

ENCICLOPÉDIA CULTURAMA. **Abstêmio - Definição, conceito, significado, o que é Abstêmio**. Disponível em: <<https://edukavita.blogspot.com.br/2013/01/conceitos-e-definicao-de-abstemio.html>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

EQUIPE SBIE (Sociedade Brasileira de inteligência emocional). **Ciúme retroativo: como superar o passado do meu parceiro?** Disponível em: <<http://www.sbie.com.br/blog/ciume-retroativo-como-superar-o-passado-do-meu-parceiro/>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

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

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

GAIARSA, José Ângelo. **O corpo e a terra**. São Paulo: Ícone, 1991.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

GOMES, Bruno Ramos; SILVA, Nathália Oliveira da; FERREIRA, Raul Carvalho Nin. **DROGAS E DIREITOS HUMANOS É DE LEI**. Centro de Convivência É de Lei, 2015.

HARI, Johann. **Tudo o que você pensa saber sobre vício está errado**. Informação disponível em: <https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong?language=pt-br>. Acesso em 18 dezembro 2020.

HOWES, Ryan. **The Definition of Insanity is... Perseverance vs. Perseveration**. Disponível em: <<https://www.psychologytoday.com/blog/in-therapy/200907/the-definition-insanity-is>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

JACOBSON, Tyler. **How to break addiction habit**. Disponível em: <<http://addictionblog.org/treatment/how-to-break-addiction-habits/>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

JUNTA DE SERVIÇOS GERAIS DE A.A. DO BRASIL. **12 passos do A.A.** Disponível em: <<http://www.alcoolicosanonimos.org.br/index.php/os-doze-passos>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

MACHADO, Edinilson Donisete; HERRERA, Luiz Henrique Martim. **O mínimo existencial e a reserva do possível: ponderação hermenêutica reveladora de um substancialismo mitigado.** Disponível em: <<http://www.publicadireito.com.br/conpedi/manaus/arquivos/anais/fortaleza/3480.pdf>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

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.

MOLNAR, Marcelo José. **Simbólico e diabólico.** Informação disponível em: <<https://molnar09.wordpress.com/2010/03/28/simbolico-e-diabolico/>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

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.

PECE, Fabíola. **O adicto e a família.** Disponível em: <<http://portaldadependenciaquimica.blogspot.com.br/2013/02/o-adicto-e-familia.html>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

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

POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR? Palestra de Pedro Calabrez Furtado. 56'56". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=PsSLCVOMnV4>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

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

SANTOS, José Carlos dos. **Psicologia, imanência e transcendência.** Texto apresentado no XII Simpósio Filosófico-Teológico da FAM, Mariana – MG, out 2011.

Disponível em: <<http://pensamentoextemporaneo.com.br/?p=1810>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

SITE DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Disponível em: <<http://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

SITE DOS ALCOÓLATRAS ANÔNIMOS DO BRASIL. Disponível em: <<http://www.alcoolicosanonimos.org.br/>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

SITE DOS NARCÓTICOS ANÔNIMOS. Disponível em: <<http://www.na.org.br/>> Acesso em 18 dezembro 2020.

SOARES, João Roldão. **A doença da família**. Disponível em: <<http://ologosdaadiccao.blogspot.com.br/2012/10/a-doenca-da-familia.html>>. Acesso em 18 dezembro 2020.

WEIS, Bruno; VITÓRIA, Giselle. **Onde mora o perigo?** Disponível em: <https://istoe.com.br/28464_ONDE+MORA+O+PERIGO+/>. Acesso em 18 dezembro 2020.

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.

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