

TEORIA DA GÊNESIS ABSTÊMIA¹

Para essa teoria existe um fato ou conjunto de fatos que podem desencadear o processo abstêmio. Assim, existe um elemento capaz de iniciar o processo de abstinência, mas qual é esse elemento?

Para responder essa questão devemos compreender três princípios que se aplicam à abstemiologia: princípio da prioridade absoluta, princípio da assunção e princípio do *start*². Depois da análise desses princípios podemos tecer algumas considerações.

PRINCÍPIO DA PRIORIDADE ABSOLUTA

Esse princípio expressa a ideia da responsabilidade através da frase “primeiro as primeiras coisas”. A maior responsabilidade e o objetivo prioritário durante o processo abstêmio devem ser a ABSTINÊNCIA. A abstinência deve ter prioridade absoluta, deve ser o foco do cotidiano de cada abstêmio. Veja que interessante. Temos prioridades na vida, como, por exemplo, um bom emprego, a constituição de uma família ou um modo de vida saudável. Essas prioridades se confundem, na realidade, com os EFEITOS gerados pela abstinência.

A ABSTINÊNCIA pode gerar diversos efeitos POSITIVOS ou NEGATIVOS. Nós sempre buscamos os EFEITOS POSITIVOS, mas existem os EFEITOS NEGATIVOS. Como exemplo de efeitos POSITIVOS, temos: sobriedade, convivência familiar, dignidade humana abstêmia, vida saudável, progresso laboral, entre outros. Quanto aos EFEITOS NEGATIVOS, são exemplos: efeitos colaterais gerados pela medicação, ausência em festividades, necessidade de comparecer a grupos abstêmios durante o resto da vida, não poder trabalhar em determinadas profissões, ter que se explicar por que não “vai beber no ano novo”, etc. São muitos os efeitos negativos. Óbvio que desejamos apenas os efeitos positivos da abstinência, mas todo “bônus gera um ônus”, de modo que sempre haverá efeito negativo. É a lei da vida. Por isso, a abstinência sempre terá EFEITOS POSITIVOS e

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. ISBN: 978-85-924432-2-1. Distribuído pela Editora Simplíssimo.

² Esses princípios estão apresentados no Livro e Ebook:

ZIEMMERMANN, Péricles. **Princípios abstemiológicos**. 1ª ed. Curitiba/PR: Edição do autor, 2019. 165 p.; 14 X 21 cm. ISBN 978-85-924432-1-4. Distribuído pela Editora Simplíssimo.

EFEITOS NEGATIVOS.

Porém, muita atenção: o problema é que nada disso pode ser obtido sem respeito ao PRINCÍPIO DA PRIORIDADE ABSOLUTA. A PRIORIDADE ABSOLUTA não é um efeito da abstinência, mas, por outro lado, é a CAUSA da abstinência, ou seja, a GÊNESIS ABSTÊMIA. Só existe uma única prioridade absoluta para todos aqueles que tiveram um passado adicto, e consiste em **não usar drogas/álcool**. Essa é a PRIORIDADE ABSOLUTA, todo o resto é apenas efeito gerado por essa causa³.

Cuidado: o PRINCÍPIO DA PRIORIDADE ABSOLUTA é **não usar drogas/álcool**. Apenas isso. Aquele que não estiver com essa prioridade acima de todas as outras está invertendo os valores e confundindo a CAUSA (abstinência) com o EFEITO (emprego digno, vida saudável, amizades, convivência familiar sadia).

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 introduzido na mente do adicto ou abstêmio, faz com que ele assuma sua real condição perante os fatos da vida que estão ocorrendo. 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

³ Isso é muito importante porque vemos diariamente a inversão de prioridades. Imagine o seguinte: se a prioridade da pessoa é ter uma “vida saudável”, ela irá praticar atividade física mesmo estando com fissura. Contudo, se a prioridade for manter-se abstêmio, a pessoa não vai evitar praticar atividade física quando estiver com fissura para não cansar em demasia e aumentar seu nível de estresse.

iniciar, manter e evoluir no processo abstêmio: é quando a pessoa assume a responsabilidade pela sua própria abstinência – PRINCÍPIO DA ASSUNÇÃO POSITIVO.

PRINCÍPIO DO *START*

Esse princípio é conhecido como sendo o momento em que “cai a ficha” e se inicia o período abstêmio. Esse princípio, normalmente, pode ser materializado através de *insights*. O *insight* é uma revelação ou pequena iluminação que ocorre na pessoa e é capaz de fazê-la perceber – autopercepção – a situação em que sua vida se encontra após o longo período de drogadição. É o momento em que o abstêmio compreende a real dimensão da sua situação, do seu problema e de qual será a solução. É o primeiro instante de lucidez abstêmia pelo qual a pessoa consegue atingir o autoconhecimento sobre a magnitude desastrosa de suas atitudes. Essa lucidez abstêmia substancializada através do *insight*⁴ é capaz de iniciar e desencadear (*start*) o processo abstêmio. De fato, o mínimo de sanidade capaz de gerar a lucidez abstêmia – que normalmente se perfecciona através de *insight* – é o GÊNESIS DA ABSTINÊNCIA.

Agora, podemos compreender que o processo abstêmio exige que a pessoa assuma sua responsabilidade (princípio da assunção), compreenda que sua prioridade absoluta é a abstinência (princípio da prioridade absoluta) e tenha um mínimo de lucidez ou sanidade para poder realizar as duas etapas anteriores (princípio do *start*). Esse conjunto de elementos formará a **TEORIA DA GÊNESIS ABSTÊMIA** que, como dito antes, se manifesta através do *insight* de 1º grau.

⁴ Convém salientar que existem insights de 1º e 2º graus. O princípio do *start* refere-se ao insight de 1º grau. O autorreconhecimento do abstêmio como sendo *homo abstemius voluntariis* compreende o insight de 2º grau e ocorre no Ponto “X” da escada abstêmia, ou seja, na mudança de abstemaio para abstemaio real.