

## TEORIA DA ADJETIVAÇÃO DA ABSTINÊNCIA<sup>1</sup>

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 ocorre porque o abstêmio terá uma forma de LAZER muito mais restrita<sup>2</sup> 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 abstêmia exige, necessariamente, uma adjetivação, ou seja, o LAZER comum é diferente do LAZER ABSTÊMIO.

O mesmo raciocínio ocorre com vários outros eventos cotidianos, assim temos:

- ❖ atividade física ≠ atividade física abstêmia
- ❖ saúde ≠ saúde abstêmia
- ❖ educação ≠ educação abstêmia
- ❖ foco/objetivo ≠ objetivo abstêmio
- ❖ relacionamentos ≠ relacionamentos abstêmios
- ❖ trabalho/profissão ≠ profissão abstêmia
- ❖ cultura ≠ cultura abstêmia
- ❖ responsabilidade ≠ responsabilidade abstêmia

Continuando, o mesmo exemplo anterior, no caso do LAZER ABSTÊMIO. Como dito antes, o lazer comum é muito diferente do lazer abstêmio. Enquanto no lazer comum as pessoas podem passear livremente, frequentarem festas e, até mesmo, ingerirem bebidas alcoólicas, no lazer abstêmio esses fatos não ocorrerão. O lazer abstêmio consiste em um lazer qualificado ou diferenciado. O lazer abstêmio também é diversão, mas uma diversão muito mais consciente. O lazer abstêmio 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,

---

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Prefiro a terminologia “diferenciada” ao invés de “restrita”.

hábitos e lugares da ativa” e a técnica do “procure praticar atos saudáveis”. Então, podemos dizer que:

**LAZER ABSTÊMIO = LAZER COMUM + TÉCNICA DO EVITE E DO PROCURE<sup>3</sup>**

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

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

#### **QUANTIFICADORES E QUALIFICADORES ABSTÊMIOS<sup>4</sup>**

É importante que os profissionais, os familiares, os reeducadores abstêmios<sup>5</sup> 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**. 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 metamorfose<sup>6</sup>.

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

---

<sup>3</sup> 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 abstêmia.

<sup>4</sup> Esses temas também 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.

<sup>5</sup> O terapeuta JOSÉ PLÍNIO DO AMARAL ALMEIDA sugere o termo “abstemiólogos” quando estivermos nos referindo a pessoas que trabalham ou estudam o fenômeno abstêmio.

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

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. 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.

---