

TEORIA DO ESPÍRITO DA ABSTINÊNCIA¹

A teoria do espírito da abstinência serve para sinalizar que a abstinência independe do sujeito. **A teoria do espírito da abstinência demonstra que a abstinência é um fenômeno existencial totalmente independente do abstêmio. Assim, é o abstêmio que se afasta da abstinência e não a abstinência que se afasta do abstêmio².** As respostas das questões: “Qual é o espírito que envolve a abstinência?” e “O que está por trás da abstinência?” fazem parte dessa teoria.

A abstinência possui como pilar central a existência de um novo sistema de ideológico, ou seja, o que dá suporte à abstinência é o acolhimento, pelo antes adicto, de uma nova forma de pensar, sentir e agir. **O autoconhecimento (autognose) serve de guia para que o abstêmio consiga alcançar a sobriedade e todos os demais efeitos positivos gerados pelo processo abstêmio.**

Por isso, para a teoria do espírito da abstinência o SISTEMA IDEOLÓGICO ABSTÊMIO (S.I.A.+ ou S.I.A.++)³ é o que dá suporte para a abstinência. Se não houve uma nova forma de pensar, sentir e agir a própria abstinência deixa de ter significado. Por isso, a abstinência é o meio, caminho ou vereda pelo qual a pessoa (abstêmio) conseguirá atingir suas metas. **Essa nova forma de pensamentos, sentimentos e ações (S.I.A+ ou S.I.A.++) é o espírito da 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. ISBN: 978-85-924432-2-1. Distribuído pela Editora Simplíssimo.

² 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.

³ **S.I.A.+**, Sistema ideológico abstêmio ou positivo. Conjunto de crenças, pessoas, hábitos, posturas, éticas, lugares, emoções e equidade que conduziram à vida abstêmia. Sistema ideológico do abstêmio maior ou positivo.

S.I.A.++, Sistema ideológico pós-abstêmio ou duplo positivo. Conjunto de crenças, pessoas, hábitos, posturas, éticas, lugares, emoções e equidade que conduziram à um período de vida abstêmia que superou o somatório de todo o período de drogadição.

CARACTERÍSTICAS DA ABSTINÊNCIA

A abstinência pode ser compreendida como um fenômeno que possui diversas características. Existe uma universalidade de características que fazem parte da abstinência, mas a que mais se destaca é a ideia de DIREITO HUMANO DE ABSTINÊNCIA. Entre as diversas características da abstinência, podemos citar:

- ❖ Adesão de novos valores
- ❖ Aplicação de diversas técnicas para manutenção da abstinência
- ❖ Aumento da razoabilidade e da lucidez
- ❖ Autoavaliação permanente
- ❖ Busca de informações técnicas
- ❖ Complementariedade
- ❖ Compreensão e aplicação dos princípios abstêmios
- ❖ Concretização das mudanças suficientes: não precisa mudar muito, mas precisa mudar tudo.
- ❖ Conduta inibidora de violência
- ❖ Controle da própria vida
- ❖ Criação de novo sistema ideológico
- ❖ Desenvolvimento pessoal
- ❖ Despetrificação
- ❖ Determinação
- ❖ Direito humano de abstinência
- ❖ Equilíbrio emocional
- ❖ Espiritualidade
- ❖ Eticidade
- ❖ Evitabilidade: de pessoas, hábitos e lugares da ativa
- ❖ Evolução consciencial
- ❖ Expansão dos laços afetivos saudáveis
- ❖ Flexibilização conceitual
- ❖ Incremento sadio do repertório
- ❖ Mutualidade: ajuda mútua.
 - Mutualidade externa: para quem está fora da abstinência e deseja entrar (aplicação do Princípio de porta-aberta).
 - Mutualidade interna: entre os membros abstêmios.

- ❖ Não banalização do autodiagnóstico
 - ❖ Persistência
 - ❖ Realocamento da afetividade
 - ❖ Rebaixamento sadio da autopercepção
 - ❖ Reconhecimento imediato dos desvios
 - ❖ Recuperação da credibilidade
 - ❖ Regularidade
 - ❖ Responsabilidade
 - ❖ Restabelecimento do equilíbrio afetivo familiar
 - ❖ Revisão periódica e permanente da recuperação (refocalização)
 - ❖ Sanidade
 - ❖ Sobriedade
 - ❖ Solidariedade
 - ❖ Superávit do S.I.A positivo sobre o S.I.A. negativo
-