

TEORIA DA INFLEXIBILIDADE RACIONAL OU TEORIA DAS ZONAS DE CERTEZAS¹

Existem 03 (três) zonas de certeza no tratamento: Zona Positiva, Zona Negativa e Zona Cinzenta. O presente estudo se dedicará à **zona de certeza positiva** e à **zona de certeza negativa**².

A flexibilidade conceitual é critério para a evolução consciencial do abstinência. Entretanto, existem certos princípios, regras e conceitos que não admitem “nenhuma” flexibilidade. São regras **inflexíveis**, inalteráveis, imutáveis e devem ser interpretadas “quase” literalmente. A violação de tais regras causa a IMEDIATA recaída do abstinência. Estas regras podem se situar em **zona de certeza Positiva** – que é aquilo que o abstinência **precisa fazer** e se não fizer recairá imediatamente – ou **zona de certeza Negativa** – que é aquilo que o abstinência **não** pode fazer e se fizer recairá imediatamente.

Na **zona de certeza cinzenta** estão certas regras e princípios que podem ser interpretados de modo diferente para cada abstinência, conforme a natureza da sua adicção e história de vida. Aqui, será necessária flexibilidade conceitual e o abstinência, no início, **não** possui essa percepção. Por isso, a zona de certeza cinzenta **não** interessa para esse estudo. Ficaremos com as zonas POSITIVA e NEGATIVA.

Identificar a natureza **inflexível** destas regras é fundamental para a manutenção da abstinência. Já que o abstinência é “CABEÇA DURA” (teimoso), é muito mais didático discutir com ele quais são as regras **inflexíveis** do que entrar em zonas cinzentas, onde existem certas regras que podem ser interpretadas de modo equivocado.

Assim, sendo repetitivo, o presente estudo pretende apresentar regras, princípios e conceitos que são **inflexíveis** no tratamento, porque se forem violados geram a imediata recaída.

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.

ZONAS DE CERTEZA	
POSITIVA O QUE O ABSTÊMIO DEVE FAZER	NEGATIVA O QUE O ABSTÊMIO NÃO DEVE FAZER
Evitar o primeiro gole/dose	Não deve banalizar o autodiagnóstico
PRINCÍPIO DO “AQUI E AGORA” (HIC ET NUNC): o que importa é o hoje e o momento. Só por hoje. Só 24 (vinte e quatro) horas	Não deve manter a autopiedade
PRINCÍPIO DA PRIORIDADE: Esse princípio expressa a ideia da responsabilidade através da frase: “primeiro as primeiras coisas”. A maior responsabilidade e o objetivo prioritário no tratamento da adicção devem ser a ABSTINÊNCIA	Não deve deixar de recordar o centro de todos os seus problemas. Qual é o centro (busílis) de todos os seus problemas?
PRINCÍPIO DA CONTINUIDADE (NATURA NON FACIT SALTUS): o tratamento é contínuo. A natureza não dá saltos. Um dia por vez. Uma responsabilidade pequena hoje e uma responsabilidade maior amanhã	Não deve manter as companhias (in)evolutivas da drogadição
Deve ser responsável pelos seus atos (Passo Zero)	Não deve omitir-se de sua responsabilidade
PRINCÍPIO DA SUPORTABILIDADE DA FISSURA: toda a fissura é suportável	Não deve se esquecer da estrutura bioquímica permanente da adicção
PRINCÍPIO DA REJEIÇÃO ABSOLUTA DE QUALQUER RESERVA: é preciso que o abstêmio informe quais são suas reservas e que as coloque em constante colisão com as regras de conduta do processo de abstinência. A abstinência não permite ou tolera qualquer reserva mental que seja incoerente com sua natureza. Não pode existir nenhuma reserva por menor que seja. Ex.: “poderei beber álcool daqui a 10 anos?”	Não deve criar grandes expectativas
PRINCÍPIO DA SUPREMACIA DA ABSTINÊNCIA SOBRE QUALQUER OUTRO INTERESSE: a abstinência é a meta suprema, qualquer dúvida sobre os atos da vida deve ser resolvida no sentido de manutenção da abstinência	Não deve ser intolerante, impaciente e teimoso
Deve fazer um rebaixamento sadio da sensação de autovalorização	Não deve recair para, só depois, pedir ajuda
PRINCÍPIO DO “IN DUBIO PRO ABSTINENTIA ³ ” ou “IN DUBIO PRO VITA”: na dúvida, devem ser tomadas medidas protetivas e em prol da abstinência. Na dúvida, faça o que for manter a abstinência	Não deve testar seus limites, não deve se expor desnecessária ou excessivamente

³ A palavra “abstinência” tem origem na palavra “abstinentia”, que, por sua vez, decorre do prefixo “ab” juntado à palavra “tenere”. Fonte: consultório etimológico. Disponível em: <<https://origemdapalavra.com.br/site/palavras/abstinencia/>>. Acesso em 12 fev. 2018.

ZONAS DE CERTEZA	
POSITIVA O QUE O ABSTÊMIO DEVE FAZER	NEGATIVA O QUE O ABSTÊMIO NÃO DEVE FAZER
PRINCÍPIO DO “PRIMEIRO E ANTES DE TUDO” (IN PRIMIS ET ANTE OMNIA): consiste em estabelecer qual é a principal responsabilidade do abstêmio. Em palavras mais simples: a abstinência deve ser o escopo a ser atingido	Não deve tentar consertar os outros, mas a si mesmo
Deve ter cuidado com os pensamentos negativos	Não deve ter euforia excessiva; não deve desestabilizar seu humor. (princípio do equilíbrio emocional)
Deve evitar pessoas, hábitos e lugares da ativa. (cuidado com a zona cinzenta)	Não deve procurar pessoas, hábitos ou lugares da época da ativa
Deve ser honesto e sincero “consigo mesmo”. Deve ter acabativa	Não deve mentir ou esconder suas reais intenções

Nestas zonas de certeza (positiva ou negativa) não se admite qualquer “promiscuidade”, “deslize” ou negligência. O erro quanto aos valores apresentados será severamente punido com a RECAÍDA. Assim, a recaída **sucede – sobrevém** – após a quebra dos valores presentes nas zonas de certezas (positiva ou negativa). Tais valores representam os fundamentos e a base do futuro sistema ideológico absteminente, ou seja, as ideias e características que construirão a ideologia do abstêmio (S.I.A. positivo). A conclusão derradeira é a de que a violação de qualquer dessas zonas de certezas gerará a inevitável recaída, com todas as suas mazelas e repercussões desastrosas na vida dos envolvidos com o processo de abstinência. Os familiares e cuidadores também podem – e devem – contribuir para aumentar o discernimento do abstêmio quanto às suas zonas de certeza positiva e negativa.

Para concluir, no plano individual, a abstinência resulta em fazer o máximo possível correndo o mínimo possível de riscos. Existem 03 (três) zonas de certezas: zona positiva, zona negativa e zona cinzenta. Zona positiva é o que “eu posso fazer”. Zona negativa é o que “eu não posso fazer de jeito nenhum”. O problema reside na zona cinzenta, que corresponde ao que “eu penso que posso fazer, mas não posso”, ou ao que “eu penso que não posso fazer, mas posso”.