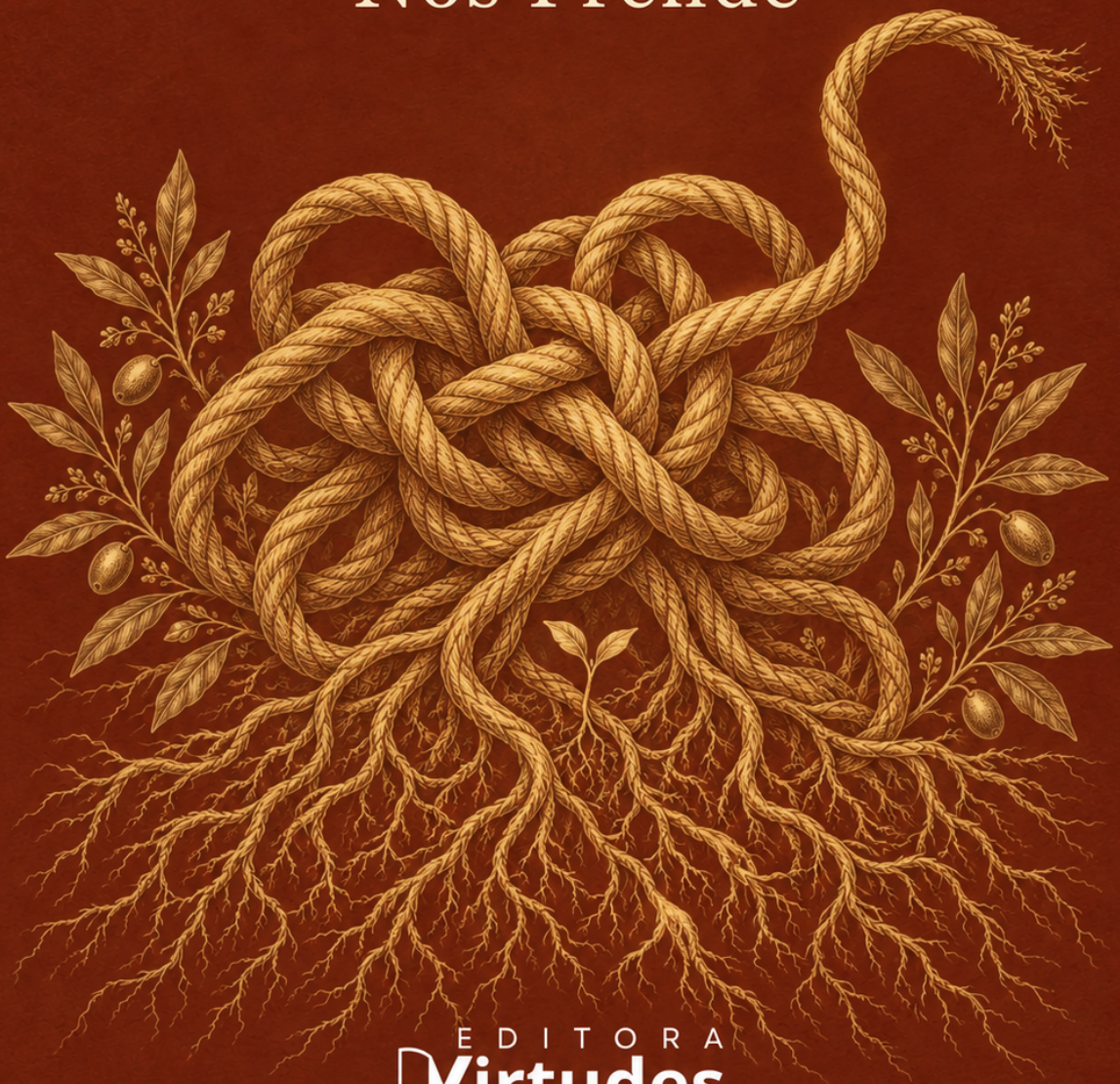
EDUARDO CASAROTTO

AS FERIDAS
DA HUMANIDADE

O Que Nos Prende



EDITORA Virtudes

EDUARDO CASAROTTO

AS FERIDAS DA HUMANIDADE



O Que Nos Prende

Dependências, compulsões e o caminho das virtudes

EDITORA Virtudes

© 2026 Eduardo Casarotto

Editora Virtudes · 1ª edição · 2026

O Que Nos Prende

Dependências, compulsões e o caminho das virtudes

Coleção As Feridas da Humanidade

Bragança Paulista

Criador da Virtologia. Fundador do Instituto Virtudes e do Instituto Humanar. Doutor honoris causa pela Academia Mundial de Letras.

A tecnologia a serviço do seu conhecimento



Acreditamos que o conhecimento cumpre seu verdadeiro papel quando vai além da leitura: quando é compreendido, questionado, conectado à realidade e transformado em novas formas de pensar e agir.

Ao adquirir este livro, você também recebe sua versão digital em PDF. Escaneie o QR code, baixe o arquivo e utilize-o com a ferramenta de inteligência artificial de sua preferência para explorar o conteúdo da obra.

Você pode pedir, por exemplo:

• “Resuma as principais ideias deste livro.”

• “Explique este conceito de forma simples.”

• “Que relações importantes existem entre os capítulos e que talvez eu ainda não tenha percebido?”

O livro continua sendo a fonte. A tecnologia é uma ferramenta para aprofundar seus estudos e ajudá-lo a ir além das páginas.

https://institutovirtudes.com.br/o-que-nos-prende/pdf

Sumário

As Feridas da Humanidade 11

Antes de começar 13

PARTE I — O que a Virtologia entende por vício 15

1. O que é o vício para a Virtologia 17

2. A Falta: o buraco que move 21

3. O registro do prazer: a via mesolímbica e a moeda do valor 29

4. O loop: querer sem gostar, do prazer ao alívio 35

5. O Apagão: o instante da recaída 41

6. As duas raízes: o orgulho e o egoísmo 47

7. As cinquenta e uma necessidades: o tanque que a droga esvazia 53

8. A Lei do Fluxo: a mesma substância, dois destinos 61

9. Quando o vício se cruza com a compulsão 69

10. O que veio de herança: o gene, a marca, o símbolo e a escolha 91

11. O caminho do vício: a porta de entrada, o pico e a escalada 109

12. As compulsões sem substância: trocou o objeto, manteve o sistema 121

13. A geração sem copo: trocou de onda ou trocou de faixa? 127

14. O que te defende, te destrói: as defesas do indivíduo e da família 137

15. Neuroplasticidade: por que catorze dias 165

16. A inscrição: o protocolo, a roda e a sequência 173

17. A voz de quem passou 181

PARTE II — Os vícios, um por um 187

1. O que a ciência chama de vício 189

2. O álcool: a droga que a sociedade aplaude 201

3. O tabaco e o vape: o símbolo de poder que caiu e voltou pela boca dos jovens 215

4. A maconha: a droga que dizem que não vicia 227

5. Cocaína e crack: a velocidade 239

6. A busca de alívio e a perda de autonomia 253

7. O jogo e as bets: o vício que entrou no celular 257

8. As telas: games, celular e redes 271

9. O sexo e a pornografia: o vício mais escondido 283

10. A comida: o vício que não dá para largar 295

11. As compulsões que a sociedade aplaude: trabalho, compras, exercício e estética 307

12. A droga e o crime: a esquina, a cadeia e a casa 321

PARTE III — O caminho da pessoa com dependência: catorze virtudes 333

1. Humildade 335

2. Abnegação 347

3. Aceitação 357

4. Perdão 367

5. Responsabilidade 377

6. Estado de Certeza 387

7. Busca do Melhoramento 399

8. Cuidado com o Corpo 409

9. Brandura 419

10. Verdade 429

11. Utilidade 439

12. Ajuda ao Próximo 449

13. Perseverança 459

14. Honrar a Família 471

PARTE IV — O caminho da família: nove virtudes 483

1. A família também adoece 485

2. O cuidado que mantém o buraco: a codependência 491

3. O limite é amor 495

4. A recaída, a vergonha e a esperança que cansa 501

5. Humildade - para a família 505

6. Abnegação - para a família 513

7. Aceitação - para a família 521

8. Estado de Certeza - para a família 531

9. Perseverança - para a família 541

10. Otimismo 549

11. Bom Humor 557

12. Gratidão 565

13. Honrar a Família - para a família 573

Anexo A - Dependência e virtudes: a leitura da Virtologia . . . 583

Anexo B Práticas de reflexão em grupos voluntários de apoio . 595

Anexo C - O caderno dos catorze dias 599

Anexo D — Régua de autorreflexão das necessidades 607

Anexo E Panorama e rede de cuidado 613

Anexo F Roteiros complementares para cuidado seguro 617

Anexo G Individuação e escolha dos módulos 625

Referências 629

As Feridas da Humanidade

Uma pessoa pode passar anos tentando conviver com aquilo que a fere. Dentro de casa, o controle recebe o nome de amor. Na rua, a violência se torna parte da paisagem. A bebida, a aposta ou a compra prometem um alívio que logo precisa ser buscado outra vez. Quem enfrenta uma doença precisa cuidar do corpo e, ao mesmo tempo, encontrar condições para atravessar o medo, as mudanças e a vida que continua.

Reuni estes quatro livros na coleção As Feridas da Humanidade para investigar esses campos do sofrimento humano. Cada obra acompanha uma experiência e procura compreender como ela se forma, o que a mantém e que trabalho pode abrir espaço para a mudança. A Virtologia dá unidade a essa investigação, com atenção à pessoa, às suas necessidades, à personalidade e à relação com o outro.

Em A Raiz do Crime, investigo a formação da violência. O ato que chega ao processo, à prisão ou à notícia tem uma história. Procuro compreender que importância alguém tenta defender, como o interesse próprio passa à frente da vida alheia e o que precisa ser desenvolvido para que a conduta mude. A responsabilidade por quem foi ferido acompanha o trabalho de prevenção e reconstrução.

Em Inteiras, essa investigação entra na relação entre homens e mulheres. Examino o feminicídio, o machismo, o feminismo e o reversismo. A mulher ensinada a depender de autorização para viver e o homem ensinado a confundir amor com posse aparecem em muitas dessas histórias. O caminho que proponho passa pela igualdade, pela autonomia e pela capacidade de reconhecer o outro como alguém que tem vida própria.

Em Virtologia aplicada à Psiconeuroendocrinoimunologia, aproximo a formação humana das relações entre a experiência psíquica e o corpo, com atenção ao cuidado oncológico. A pessoa participa desse cuidado

com sua história, seus vínculos, seus medos e seus recursos. As virtudes entram no acompanhamento de quem atravessa o diagnóstico e o tratamento, junto com a atenção à saúde e às condições concretas de sua vida.

Neste volume, a investigação acompanha as dependências e as compulsões. Álcool e outras drogas, apostas, jogos digitais, sexo, alimentação, compras, trabalho e outras atividades entram no exame do que alguém passa a buscar repetidamente, mesmo quando a vida começa a perder espaço. Na Virtologia, eu leio esse processo pela soma de quatro dimensões: a genética, a Falta, o simbólico e a busca de poder. No centro dessa leitura estão o SNO e o SNE, os sistemas neurofuncionais do Orgulho e do Egoísmo. A família também participa dessa história e precisa encontrar cuidado, limites e possibilidades de reconstrução.

O orgulho e o egoísmo, no sentido que desenvolvo na Virtologia, atravessam as perguntas da coleção. Que importância a pessoa procura sustentar? Quanto da necessidade do outro entra em sua decisão? Como reage à frustração, à perda e à possibilidade de mudar? É na experiência concreta que essas perguntas ganham resposta e orientam a prática das virtudes.

A formação aparece no que a pessoa consegue fazer: pedir ajuda, ouvir uma correção, reconhecer uma necessidade, considerar alguém, reparar uma consequência. É esse trabalho que proponho nos quatro livros. Ele acontece na vida, com cuidado, proteção, responsabilidade e condições para sustentar a mudança.

Antes de começar

Eu escrevo para você que enfrenta a dependência e para você que ama alguém que enfrenta. As virtudes entram no cuidado junto com o tratamento. A vida e a saúde da pessoa orientam cada passo.

A formulação que conduz este livro é esta: genética, Falta, simbólico e busca de poder se entrelaçam na construção do vício. O SNO organiza a necessidade de importância, aprovação e domínio; o SNE organiza a prioridade dada ao próprio ganho e alívio na relação com o outro. São o centro da leitura virtológica dessas quatro dimensões. As cinquenta e uma necessidades, as faixas de evolução e a Lei do Fluxo ajudam a compreender como isso aparece em cada pessoa. A inscrição das virtudes é o trabalho de construir outras formas de perceber e agir. Os estudos de neurociência contribuem para compreender a aprendizagem e a dependência; sua articulação com esse modelo é a proposta da Virtologia.

Nestas páginas, as pesquisas ajudam a compreender os processos, as observações do meu trabalho orientam a investigação e os relatos mostram como cada participante viveu a experiência. Eu reúno essas contribuições para pensar o cuidado e acompanhar a mudança na vida concreta.

Este livro desenvolve a leitura da dependência e a prática das virtudes segundo a Virtologia. Diagnóstico e cuidado em saúde cabem aos profissionais habilitados, dentro de suas competências. As decisões médicas, inclusive psiquiátricas, ficam com quem acompanha a pessoa. A leitura não autoriza mudanças em tratamentos em curso nem habilita alguém a conduzir uma desintoxicação. Parar de repente o uso de certas substâncias pode ser perigoso.

Organizei a prática em ciclos de catorze dias, com revisões posteriores. Esse ritmo dá continuidade ao trabalho; cada pessoa tem seu percurso de aprendizagem e recuperação. Se um exercício aumentar

muito o sofrimento, pause, converse com quem te acompanha e ajuste a prática. A afirmação descreve uma capacidade que você está construindo, a partir do que vive e sente hoje.

Se houver dúvida sobre segurança, comece pelo Anexo F. Ali estão os cuidados que vêm antes da prática e os sinais de que é preciso procurar ajuda. Quem está fora do Brasil deve identificar os serviços e números de emergência do país em que vive.

PARTE I

O que a Virtologia entende por vício



PARTE I

1. O que é o vício para a Virtologia

Não se altera o estímulo. Altera-se a estrutura que o processa.

Fundamentos da Virtologia

Em cadeias, APACs, clínicas e comunidades terapêuticas, acompanhei pessoas que pararam de usar e continuaram enfrentando dificuldades. Algumas voltaram ao uso; outras perceberam comportamentos que também limitavam sua vida. Eu procuro compreender o que cada uma precisa construir.

Para a Virtologia, o vício é a soma de quatro dimensões que se entrelaçam: a genética, a Falta, o simbólico e a busca de poder. No centro estão o Sistema Neurofuncional do Orgulho, o SNO, e o Sistema Neurofuncional do Egoísmo, o SNE. O primeiro organiza a necessidade de importância, aprovação e domínio. O segundo põe o próprio ganho e alívio à frente das necessidades do outro. É por esse encontro que eu investigo o lugar que a substância ou a atividade ocupou naquela vida.

Quando digo que o vício funciona como uma solução, estou falando da função que ele adquiriu para a pessoa: aliviar, dar coragem, oferecer pertencimento, fazer sentir poder. Uma solução que cobra caro e pode aprisionar. Essa função precisa ser compreendida dentro das quatro dimensões. Eu examino as cinquenta e uma necessidades, a história, os efeitos do uso, a saúde e as condições de vida para saber o que precisa ser cuidado e construído.

Não é contra a substância

Informação sobre riscos é necessária, mas pode ser insuficiente para mudar um padrão de uso. Pessoas com experiência de dependência trazem conhecimentos sobre a própria história que devem ser ouvidos; profissionais contribuem com avaliação e cuidado. O diálogo entre esses saberes é parte importante do tratamento.

Na dependência, a dificuldade de mudar o uso envolve a saúde, a aprendizagem e as condições de vida. Eu procuro os recursos que a pessoa já tem e os apoios de que precisa para ampliar suas escolhas e sustentar o cuidado.

O livro também se dirige à família e à rede de apoio. Algumas pessoas contam com familiares próximos; outras vivem sozinhas, perderam vínculos ou têm relações inseguras. Cônjuges, filhos, pais e outras pessoas afetadas podem precisar de cuidado próprio. Não se presume que toda família funcione de um mesmo modo ou que seja responsável pelo transtorno.

É a Virtologia aplicada ao vício

Aplico aqui a Virtologia às dependências de álcool e outras drogas e às compulsões abordadas neste livro. Quem leu os Fundamentos da Virtologia ou o Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes reconhecerá os conceitos. O trabalho com as necessidades, os vínculos e a conduta acompanha o cuidado de saúde de que cada pessoa precisa.

Na Virtologia, virtude é definida como competência da personalidade, e não como superioridade moral ou filiação religiosa. A dependência não é falha moral. Muitas vezes é uma competência que não se formou na fase em que devia ter se formado.

Isso muda tudo. Porque competência se constrói. Em qualquer idade, em qualquer história, em qualquer cadeia. Eu vi.

O que eu vi

Nas unidades onde aplicamos o programa - cadeias, APACs, centros de internação para dependência química, comunidades terapêuticas -, acompanhando as pessoas ao longo de anos, eu vi muita gente que recebeu o treino das virtudes, sobretudo Humildade e Abnegação, sair do crime e da dependência química.

É o que eu observei, ano após ano, e é o que eu descrevo nos Fundamentos.

No capítulo 17, reuni depoimentos de participantes de um programa de virtudes. Eles falam de mudanças que perceberam: conseguir conversar, reconhecer a ansiedade, continuar um trabalho. Há também um relato sobre a convivência numa comunidade depois de cinco semanas. Os nomes foram alterados para preservar a identidade dos participantes.

Eu levo esses relatos a sério pelo que contam: mudanças percebidas por pessoas que estavam em cuidado. Não são uma taxa de recuperação nem a medida isolada do efeito das aulas.

As quatro dimensões e o centro da investigação

A genética é o ponto de partida biológico. Cada pessoa chega com características de temperamento e vulnerabilidades que participam da maneira como responde ao prazer, à ameaça e ao estresse. Nos Fundamentos, eu examino também o piso de reatividade sobre o qual a necessidade de importância se desenvolve. Esse ponto de partida encontra a história e as condições em que a pessoa vive.

A Falta é o buraco que move. Na Virtologia, ela tem três formas: a falta de unidade, anterior à história pessoal; o mal-vivido, que deixou uma marca; e o não-vivido, a competência que ficou por construir. Antes de perguntar o que a pessoa deseja, eu procuro compreender qual Falta está pedindo resposta.

O simbólico é o sentido que o objeto ganhou. O copo pode representar vitória; o cigarro, colo, presença do pai ou poder; a aposta, a

promessa de finalmente ser alguém. A substância tem seus efeitos, e o objeto tem uma história para quem o procura. É preciso escutar essa história para compreender o que ele representa.

A busca de poder aparece no desejo de valer mais, dominar, ser reconhecido, provar que pode ou recuperar uma importância que parece perdida. Ela atravessa o símbolo e a Falta. No centro desse encontro, o SNO pergunta quanto eu valho diante do grupo; o SNE põe o meu alívio e o meu ganho primeiro. Humildade e Abnegação trabalham essas duas raízes: diminuir a dependência da importância e incluir o outro na própria conduta, sem abandonar a si mesmo.

Uma palavra antes de começar

Ao longo do livro, falo em pessoa com dependência e pessoa em recuperação. Uma condição de saúde não resume ninguém. Também é preciso distinguir usar uma substância, correr risco com o uso e apresentar um transtorno: são situações diferentes e pedem avaliações diferentes.

Também vou falar de família como quem fala de gente que sofre, não de gente que errou. Se você é mãe, pai, esposa, marido, filho ou irmão de uma pessoa com dependência: você não causou isso. Você vai ler adiante o que você pode ter alimentado sem saber - e isso é diferente de causar. E vai ler o que você pode construir em você mesmo, porque a sua parte não é vigiar. É se estruturar.

Começo pela Falta.

PARTE I

2. A Falta: o buraco que move

Antes de todo desejo, uma ausência; e antes de toda ausência particular, a de não se saber inteiro.

Fundamentos da Virtologia, capítulo A Falta

Toda a Virtologia começa num ponto que a clínica costuma atravessar sem dar nome: antes de a pessoa querer alguma coisa, ela sente que alguma coisa lhe falta. A falta não é um sintoma. Não é um episódio da biografia. É a condição de fundo sobre a qual a vida psíquica inteira se organiza.

Eu chamo de Falta o buraco que move. Perceber uma ausência pode mobilizar a busca por alimento, segurança, vínculo ou sentido. Na Virtologia, investigo como essa falta se apresenta e o que a pessoa faz para respondê-la. Os processos biológicos participam dessa experiência, mas a Falta é um conceito da escola, não uma energia localizada numa parte do cérebro.

Agora pense na pessoa com dependência. O que é a droga senão um movimento que cobre uma ausência? Ninguém acorda de manhã e decide "hoje vou me destruir". A pessoa acorda com um buraco, e a substância é a coisa mais rápida que o cérebro dela conhece para fechar esse buraco por algumas horas. Depois o buraco volta, maior. E o cérebro vai lá de novo.

Se você entender isso, você já entendeu por que tirar a substância não resolve. Você tirou a tampa. O buraco continua.

Não é uma falta só. São três.

Aqui está a tese que reorganiza tudo, e que eu sustento nos Fundamentos: essa falta não é uma só. Há três faltas, de origens diferentes, e confundir uma com a outra é a raiz de boa parte dos erros de tratamento. Uma delas é anterior a qualquer história. As outras duas são feitas na história de cada um.

A primeira falta: a grande falta, a falta de unidade

A teoria tradicional coloca a origem do desejo nas experiências de falta afetiva - o amor que o pai não deu, a rejeição, a humilhação, o abandono. E essas experiências deixam marcas reais. Mas eu sustento que elas não são o começo da história. Elas são um segundo passo. Porque, se eu já não sentisse uma falta anterior, por que essa rejeição me faria falta? Por que esse abandono pesaria tanto?

Há um passo antes de toda cena. Esse passo é a falta de unidade. Nascemos incompletos, com um sentimento basal de não estar inteiro. E isso se prende a uma lei maior, que na Virtologia é a virtude mais alta da Pirâmide: tudo somos UM. Repare que a virtude não se chama "todos somos um", mas "tudo somos um" - não só as pessoas, mas a natureza, o ar, a energia, o visível e o invisível. Quando a pessoa se percebe apartada desse todo, ela vive uma falta que é anterior a qualquer abandono específico.

É por isso que as experiências de abandono, exclusão e solidão são tão devastadoras: elas tocam esse nível mais fundo de incompletude. A rejeição, ao pé da letra, dói - a neurociência mostra que a exclusão social ativa no cérebro regiões que se sobrepõem às da dor física. Mas ela dói tanto porque bate num buraco que já estava lá.

Na pessoa com dependência, a grande falta aparece de um jeito muito reconhecível. Pergunte a qualquer dependente o que a droga dá, e ouça com atenção. Ele não vai dizer "prazer". Ele vai dizer coisas como: "eu me sinto inteiro", "eu me sinto em paz", "some aquele vazio", "eu me sinto parte de alguma coisa". Isso é a descrição exata da falta de unidade

sendo tapada quimicamente. A substância dá, por algumas horas, uma sensação de completude que a pessoa nunca construiu por dentro. Por isso ela é tão difícil de largar: não se está largando um prazer, está se largando a única experiência de inteireza que a pessoa conhece.

Flávia Fontana, diretora científica do Instituto Virtudes e do Instituto Humanar, minha grande parceira neste trabalho, escreveu isso com uma precisão que eu faço questão de trazer: "Qualquer experiência de rejeição, abandono, humilhação ou exclusão é registrada pelo cérebro como ameaça existencial - como 'perigo de não fazer parte', um alarme de morte psíquica. E é exatamente nessa ferida que as substâncias se instalam: oferecem alívio imediato, sensação de pertencimento, redução da dor emocional e ilusão de completude. O vício, em última análise, é uma tentativa primitiva de resolver a Falta de Unidade."

A segunda falta: o mal-vivido, o acontecido que marca

A primeira das duas faltas biográficas é o acontecido que marca. Alguma coisa foi vivida, mas vivida mal: uma experiência que se inscreveu no corpo e no cérebro como marcador somático - um estado do corpo associado àquela vivência, que volta a disparar diante de tudo o que a ela se pareça. É o que a psicanálise chamou de trauma. Diante da dinâmica marcada, a pessoa não percebe com clareza nem reage de modo funcional: a marca sequestra a percepção e a reação.

Aqui a falta é a de poder lidar com a marca. Não falta a experiência - ela sobrou, e sobrou mal. Falta a capacidade de percebê-la e de respondê-la sem que o corpo dispare o alarme antigo. É a criança que foi humilhada e que, adulta, sente o peito fechar diante de qualquer olhar atravessado - não porque o olhar a ameace, mas porque a assembleia neural da humilhação inteira acende ao primeiro sinal parecido.

Na pessoa com dependência, o mal-vivido pode participar da procura de alívio: uma perda, uma humilhação, uma lembrança dolorosa. Algumas famílias conhecem essa história e esperam que resolvê-la faça o uso parar. É preciso olhar também para o que o uso se tornou, para seus

efeitos no corpo e para as condições atuais. A experiência passada pode ajudar a compreender o começo e a continuação, sem explicar sozinha toda a dependência.

A terceira falta: o não-vivido, a competência que não se construiu

A terceira dimensão do modelo é o não vivido: experiências e oportunidades que poderiam contribuir para o desenvolvimento de competências, mas estiveram ausentes. A Virtologia investiga o que faltou e o que pode ser construído agora. A pesquisa sobre aprendizagem ajuda a compreender a possibilidade de mudança; não permite deduzir quais proteínas uma pessoa deixou de produzir a partir de sua história.

Antes da Virtologia, isso não era considerado neurose. A clínica tradicional reconhecia o problema no que foi mal-vivido, no acontecido doloroso. O que simplesmente não foi vivido escapava: era visto como imaturidade, falta de jeito, traço de personalidade. Eu mostro que essa desestrutura produz exatamente o mesmo resultado funcional do trauma - uma pessoa que não percebe nem reage de modo saudável a uma dinâmica da vida - e que, portanto, merece o mesmo nome e o mesmo cuidado.

Agora repare no que isso significa para a pessoa com dependência. Uma parte enorme dos dependentes que eu atendi não tinha um grande trauma. Tinha uma infância normal, às vezes até boa. O que não tinha era competência: nunca aprendeu a tolerar frustração, nunca aprendeu a esperar, nunca aprendeu a aceitar um não, nunca aprendeu a ficar sozinho, nunca aprendeu a se sentir importante sem plateia. E aí, aos catorze, aos dezesseis anos, a vida trouxe a primeira frustração de verdade, o primeiro não, a primeira solidão - e ele não tinha nada ali para responder. A droga respondeu.

E isso não é sentença. O que não se construiu aos catorze se constrói aos trinta, aos cinquenta. A janela do cérebro nunca se fecha: ela só estreita com a idade e pede mais repetição.

A completude projetada no outro

As duas faltas biográficas, o mal-vivido e o não-vivido, convergem num ponto que o virtólogo vê todos os dias e que a família precisa entender: na falta por desestrutura, a pessoa coloca sempre no outro a completude que a própria personalidade não construiu. Como a competência nunca se inscreveu, a ausência é vivida como algo que o outro deve suprir.

Na pessoa com dependência isso aparece de dois jeitos.

O primeiro é a própria substância como "outro": ela é o completador. Ela é quem acolhe, quem acalma, quem entende, quem nunca abandona. Muitos dependentes descrevem a droga com palavras de relacionamento - e eles têm razão, porque é isso que ela é para o aparelho psíquico deles: um parceiro que tapa o buraco.

O segundo é a família como "outro". A mãe que paga, a esposa que cobre, o pai que resolve: a pessoa com dependência coloca neles a completude que não construiu, e cobra como quem cobra uma dívida. E cada vez que a família tapa o buraco, a ausência de dentro continua lá. Isso não faz dela folgada: é a falta por desestrutura falando.

As três faltas e o orgulho

Nenhuma das três faltas se apresenta em estado puro. Todas passam pelo filtro da faixa de evolução em que a pessoa está e dos dois sistemas neurofuncionais que organizam a resposta primitiva - o orgulho e o egoísmo, que vão ter capítulo próprio.

Eu adianto o essencial. O orgulho é a primeira estratégia do aparelho para cobrir a falta: transformar a incompletude em fome de importância, buscar no reconhecimento e na dominância a prova de que se pertence ao bando. O egoísmo é a segunda: diante da escassez percebida, priorizar o próprio alívio na partilha dos recursos, como quem garante a sobrevivência retendo. Orgulho e egoísmo não são vícios morais nesta leitura. São os dois modos primitivos, neurologicamente ancorados, de responder a um vazio que o cérebro lê como risco de morte.

E o vício se alimenta dos dois. Do egoísmo, porque é alívio próprio acima de tudo. E do orgulho, porque a vergonha de ser adicto é uma ferida de importância - e a ferida de importância pede anestesia. Quem já viu um dependente recair depois de uma humilhação sabe do que eu estou falando.

A direção do tratamento

O destino do trabalho resulta inteiro dessa estrutura, e ele contraria o senso comum. Não se trata de dar à pessoa o objeto que ela deseja - isso só alimentaria, com mais um substituto, uma falta que nenhum objeto esgota. Trata-se de torná-la funcional. E o manejo se ramifica conforme a falta em jogo:

- À grande falta, fortalece-se o aparelho para que ele perceba a falta de unidade pelo que ela é, e a responda por virtude e propósito - e não por substância.

- Ao mal-vivido, altera-se a percepção e a reação à marca, sem apagar a memória. O arquivo continua lá. Quem o lê passa a ser um ego mais forte, e o peso muda.

- Ao não-vivido, constrói-se, por neuroplasticidade, a competência que faltou. Chamo esse trabalho de inscrição: a experiência nova, repetida, instala a estrutura que a vida não inscreveu na época devida.

À medida que a personalidade se constrói, a projeção sobre o outro se dissolve sozinha. A completude deixa de ser terceirizada porque passa a existir dentro. A pessoa para de exigir que a substância, a mãe, a esposa ou o grupo a tornem inteira - porque a competência que faltava foi finalmente inscrita.

E é isso que eu vejo acontecer: quando a estrutura se constrói - virtudes, faixa mais alta, necessidades equilibradas -, o desejo compulsivo cai, mesmo sem ninguém ter mexido diretamente na memória do passado. O buraco não foi revisitado. Foi construído por cima.

Para a pessoa com dependência que está lendo

A dificuldade de mudar não faz de você uma pessoa fraca. Investigue o que está faltando, o que o uso passou a oferecer e que apoio pode ajudar a construir outra resposta.

Para a família que está lendo

A pessoa que você ama não está tentando te destruir. Ela está tentando fechar um buraco, e usa o que tem à mão - inclusive você. Cada vez que você fecha o buraco por ela, ela perde a chance de construir. Eu sei que isso é duro. Eu vou voltar nisso com cuidado, porque tem jeito de fazer, e não é abandonando.

A falta não se cura enchendo o buraco de objetos, nem descarregando-o sobre quem está perto. Cura-se quando a pessoa deixa de pedir ao outro a inteireza e a constrói. E você pode ajudar nisso, sem tapar o buraco por ela.

PARTE I

3. O registro do prazer: a via mesolímbica e a moeda do valor

A dependência é o sequestro do princípio do prazer, com erosão da liberdade de escolha.

A partir de Eric Kandel

Agora eu preciso descer ao cérebro. Não para impressionar ninguém com nome de estrutura, mas porque a pessoa com dependência e a família precisam entender uma coisa que muda a forma de olhar: o vício tem endereço. Ele acontece num circuito conhecido, que faz uma coisa conhecida, e que se altera de um jeito conhecido. Quando você sabe onde a coisa acontece, você para de tratar como mistério, como fraqueza de caráter ou como castigo. Passa a tratar como engenharia.

O circuito que registra o quanto vale

Existe no cérebro um conjunto de estruturas que a neurociência chama de rede de valoração. O núcleo dela é formado pelo córtex pré-frontal ventromedial e pelo córtex orbitofrontal - duas regiões logo atrás da testa, tão ligadas que às vezes são tratadas como uma só - junto com o estriado ventral, que inclui o núcleo accumbens.

Eu ensino isso em aula de um jeito simples: regiões como o córtex orbitofrontal e o ventromedial participam da avaliação do que tem valor. O núcleo accumbens e a via mesolímbica participam da motivação e da aprendizagem ligadas às recompensas. Prazer, conforto, aprovação e reconhecimento são formas de perguntar o que aquela experiência vale para a pessoa, não quatro funções isoladas medidas nesse circuito.

A via mesolímbica é o caminho da dopamina: projeções que saem da área tegmentar ventral, lá no meio do cérebro, e chegam ao núcleo accumbens. É o circuito de recompensa. Ele está em todo mundo, e ele é bom. É ele que faz você querer comer, querer o abraço, querer terminar o trabalho, querer voltar para casa. Sem ele ninguém sai da cama.

E aqui vem um achado da neuroimagem que eu acho dos mais importantes para entender o vício: essas regiões codificam o valor de coisas muito diferentes - dinheiro, comida, aprovação social, objeto de consumo, droga - numa mesma escala. O cérebro converte coisas incomparáveis numa medida única para poder escolher entre elas. Chama-se moeda comum do valor (Levy e Glimcher, 2012).

Guarde isso, porque é a chave de tudo o que vem depois. O cérebro da pessoa com dependência não tem um "circuito da droga" separado. Ele tem o mesmo circuito de todo mundo, que pesa o valor de tudo na mesma moeda. O que aconteceu foi que, nessa moeda, a substância passou a valer mais do que o resto. Mais do que o filho, mais do que o emprego, mais do que a própria vida. Não porque a pessoa decidiu que vale mais. Porque o registro foi alterado.

Como o registro se altera

O cérebro muda com a aprendizagem. Os estudos de Eric Kandel mostraram processos pelos quais experiências modificam sinapses e participam da memória de longo prazo. A Virtologia parte dessa possibilidade de aprender para propor a inscrição das virtudes; o experimento não examinou este protocolo.

Cada substância chega a esse circuito por uma porta diferente, mas todas fazem a mesma coisa no fim: disparam dopamina no accumbens, mais rápido e mais forte do que quase todo prazer natural (Volkow, Koob e McLellan, 2016). E o accumbens anota: isso vale.

Repita isso algumas dezenas de vezes e o registro está feito. A partir daí, quando o cérebro pesa as opções - trabalhar ou usar, ficar em casa ou sair atrás, honrar a palavra dada ou vender o celular da mãe - a balança já está pendida. A pessoa com dependência ama a mãe, sim.

Mas, na moeda comum do valor, o registro da substância está mais alto do que o registro de quase tudo. E o cérebro escolhe pelo registro.

É como uma estrada de terra que, de tanto passar caminhão, vira autoestrada. O cérebro passa a ir por ela sem pensar. E a boa notícia vem do mesmo princípio: o caminho novo, repetido todos os dias, também vira estrada, ao lado da antiga.

Por isso eu digo, e vou repetir muitas vezes: o vício não é falta de amor pela família. É excesso de valor registrado na substância. São coisas diferentes, e tratar uma como se fosse a outra machuca todo mundo.

Prazer, conforto, aprovação, reconhecimento

Eu preciso abrir a lista do que o accumbens registra, porque ela explica por que a substância pega tão bem em algumas pessoas e não em outras.

O circuito registra prazer - o efeito direto da substância. Registra conforto - o alívio da ansiedade, o desligar do corpo tenso, o dormir de quem não dormia. Registra aprovação - e aqui entra o grupo: o jovem que usa para ser aceito pela turma não está registrando só o efeito químico, está registrando pertença. E registra reconhecimento - o cara que, drogado, se sente grande, esperto, admirado, o rei da noite.

Quando a substância entra, ela pode vir associada a prazer, conforto, aprovação e reconhecimento. O efeito do uso se encontra com a história da pessoa e com o sentido daquela cena. É por isso que eu investigo o que ela procura ali e o que aprendeu a esperar dessa experiência.

E é por isso, também, que tirar a substância deixa quatro buracos, e não um. A pessoa perde o prazer, perde o conforto, perde a turma, perde a sensação de ser alguém. Se o tratamento repõe só a abstinência, ele repõe zero desses quatro. E o cérebro, que continua com o registro alto, vai voltar.

O que a Virtologia acrescenta

Na Virtologia, eu investigo que lugar a substância ganhou na vida da pessoa e quais necessidades participam desse valor. É daí que parto para trabalhar a Falta.

Uma pessoa pode encontrar na substância um alívio que não consegue construir de outro modo. Na leitura virtológica, necessidades em carência e competências ainda frágeis ajudam a compreender essa procura. Isso não torna ninguém imune à dependência quando está bem, nem explica sozinho por que alguém adoeceu. A história, as condições de vida e os efeitos da própria substância também entram na investigação.

A Lei do Fluxo organiza essa investigação: o mesmo estímulo pode encontrar pessoas e circunstâncias diferentes.

O outro lado da moeda: a recompensa acoplada ao outro

Eu vou adiantar aqui uma coisa que é o centro da Parte III, porque ela nasce exatamente deste circuito.

Se o accumbens registra o que dá prazer, conforto, aprovação e reconhecimento, então a pergunta do tratamento não é "como desligar o circuito" - não se desliga, e não se deve. A pergunta é: o que mais pode entrar nesse registro com valor alto o bastante para competir com a substância?

A resposta que encontrei no meu trabalho passa pela consideração do outro. A Abnegação treina esse deslocamento do cálculo: meu alívio deixa de ser a única coisa que conta. Estudos de treinamento de compaixão encontraram mudanças no comportamento pró-social e em medidas cerebrais de adultos saudáveis (Weng e colaboradores, 2013; Klimecki e colaboradores, 2013). Eles estudaram aquelas práticas e populações, não uma inversão do circuito da dependência pelo nosso protocolo.

No Manual, eu descrevo a plenitude ligada ao bem que fazemos ao próximo. Esse é o sentido que a Virtologia dá à experiência: construir uma satisfação que inclui o outro e pode sustentar a vida. Não é uma comparação medida entre a intensidade de uma virtude e o efeito de uma droga.

Para a pessoa com dependência

Você não é o seu accumbens. Mas, por enquanto, ele está mandando. O registro que ele tem da substância é alto porque foi escrito muitas vezes - e ele vai ser reescrito do mesmo jeito: muitas vezes, com atenção, todos os dias. Não por um discurso, nem por uma decisão de ano-novo. Por repetição. E a boa notícia é que o mesmo circuito que aprendeu a valorizar a droga aprende a valorizar outra coisa: ele não tem preferência, tem registro.

Para a família

Quando ele escolhe a droga em vez de você, ele escolhe com a balança torta. Naquela hora, o registro alterado pesa mais do que você. Isso não te obriga a aceitar o comportamento - e eu vou insistir nisso. Mas te libera de uma pergunta que eu vejo mães fazerem há anos: "o que eu fiz para ele gostar mais disso do que de mim?". Nada. O que houve foi um circuito que anotou errado, e que pode anotar de novo.

PARTE I

4. O loop: querer sem gostar, do prazer ao alívio



A dopamina não medeia o prazer, mas o querer. No vício, o sistema sensibiliza e dispara pulsos de querer desproporcionais, em resposta a pistas, que podem controlar o comportamento sem sentimento consciente correspondente.

A partir de Robinson e Berridge

Tem uma pergunta que toda família faz, e que toda pessoa com dependência já se fez olhando no espelho: "se isso não te dá mais prazer nenhum, por que você continua?".

A pergunta é boa. E a resposta é uma das descobertas mais importantes da neurociência do vício, e uma das menos conhecidas fora dela: porque querer e gostar são duas coisas diferentes no cérebro. E o vício sequestra o querer.

Querer não é gostar

Terry Robinson e Kent Berridge mostraram, em décadas de pesquisa, que a dopamina da via mesolímbica não é a substância do prazer. Ela é a substância do querer - do que eles chamam de saliência incentiva: a força com que uma coisa puxa o comportamento em direção a ela. Gostar é outro sistema, com outra química, muito menor.

No começo do uso, os dois andam juntos: a pessoa quer e gosta. Com a repetição, o sistema do querer sensibiliza - fica mais reativo, mais forte, mais fácil de disparar - enquanto o gostar fica igual ou até diminui. O resultado é o quadro que todo mundo que convive com uma pessoa com dependência conhece e não entende: a pessoa quer cada vez mais uma coisa de que gosta cada vez menos.

É por isso que a vontade de usar fica enorme mesmo quando o prazer já foi embora. E ela dispara com a pista: o lugar, o horário, o cheiro, a pessoa, a briga. Cada um tem as suas pistas, e vale conhecer as suas, uma por uma.

E o pior: esse querer pode controlar o comportamento sem sentimento consciente correspondente. A pessoa se pega a caminho da boca sem ter decidido ir. Ela diz "quando eu vi, eu já estava lá". Não é mentira. É o sistema do querer, sensibilizado, operando abaixo da decisão.

O freio fraco e a pista supervalorizada

Nora Volkow e Rita Goldstein descreveram o vício com um modelo que eu acho o mais útil de todos para explicar à família. Os cientistas o chamam de iRISA, mas o nome importa menos do que o que ele diz - e ele diz duas coisas ao mesmo tempo.

Em estudos com grupos de pessoas com dependência, aparecem dificuldades de inibição e alterações em redes envolvidas na avaliação e no controle da resposta. Isso ajuda a compreender por que saber das consequências nem sempre basta para interromper o uso. Não permite afirmar como essas redes funcionam em cada pessoa apenas pela sua conduta.

A segunda: ao mesmo tempo, a atribuição de saliência à pista da droga está exagerada. Tudo o que lembra a substância brilha mais do que deveria. A pista está supervalorizada.

Freio fraco e pista supervalorizada. Junte os dois e você tem um carro sem freio numa descida com placa luminosa apontando para o precipício. Não adianta gritar para o motorista prestar atenção. Ele está prestando. O carro é que não responde.

E repare no que esse modelo diz para o tratamento: se o freio está fraco e a pista brilha demais, o cuidado tem de mexer nos dois. Diminuir a exposição às pistas, aprender estratégias de enfrentamento, tratamento médico e psicológico, grupo. E a Virtologia acrescenta o que

fortalece o freio por dentro e baixa o valor da pista na raiz: a virtude inscrita.

Da impulsividade à compulsividade: o lado escuro

George Koob e Michel Le Moal descreveram a passagem que separa o usuário da pessoa com dependência, e ela é a coisa mais importante que a família precisa entender sobre o que está vendo.

No começo, o uso é impulsivo e funciona por reforço positivo: a pessoa usa para ter o prazer. É a fase em que ela ainda diz "eu uso porque eu gosto, eu paro quando eu quiser". E naquele momento ela não está mentindo. O sistema ainda é esse.

Com a repetição, o uso pode passar a servir cada vez mais ao alívio de um estado ruim. Koob e Le Moal descrevem esse processo por meio da alostase: adaptações nos sistemas de recompensa e estresse podem participar da ansiedade, da irritação e do mal-estar que acompanham a dependência. A substância pode produzir alívio temporário e reforçar a repetição. Isso não significa que seja o único meio de obter alívio, nem que todas as pessoas percorram a mesma sequência.

É isso que a família vê: a pessoa já não usa para sentir prazer. Usa para parar de se sentir mal. Por isso o tratamento médico da abstinência é tão importante: ele baixa esse mal-estar e dá à pessoa uma chance de respirar enquanto o resto se constrói.

Flávia Fontana resume isso numa frase que eu uso em sala: "A substância alivia a angústia, a dor emocional e a falta - ainda que por pouco tempo - e o cérebro registra essa solução como caminho válido."

Leia de novo essa frase, porque ela explica por que a abstinência sozinha é tão cruel: quando a pessoa para, o estado disfórico não vai embora. Ele fica ali, semanas, meses, sem a única coisa que o aliviava. Sem estrutura por dentro, sem necessidades reorganizadas, sem virtude inscrita, pede-se a ela que suporte um corpo em alarme permanente na base da vontade. Alguns conseguem. A maioria não - e não por fraqueza.

O loop, passo a passo

Agora eu junto tudo e desenho o ciclo que a Virtologia enxerga. Ele tem seis estações, e a pessoa com dependência vai reconhecer cada uma.

Primeira: a Falta. Lá embaixo, o buraco - de unidade, de marca ou de competência não construída. Sobre ele, um estado ruim: ansiedade, vazio, vergonha, tédio, raiva.

Segunda: a pista. Alguma coisa do ambiente ou de dentro acende o registro da substância. Não precisa ser grande. Uma sexta-feira basta.

Terceira: o querer. O sistema sensibilizado dispara. Não é vontade - é puxão. E o freio, fraco, não segura.

Quarta: o uso. E o alívio. Por algumas horas, o corpo volta ao ponto de ajuste, a Falta fica coberta, o registro anota mais uma vez: isso resolve.

Quinta: a vergonha. Passado o efeito, vem o olhar para si: "de novo". E a vergonha é ferida no orgulho, na necessidade de importância. Ela dói no mesmo lugar em que dói a exclusão, e o que dói pede anestesia.

Sexta: a Falta, maior. Porque agora, além do buraco original, há o buraco novo que o uso abriu - o dinheiro que não tem, a confiança que quebrou, a promessa que não cumpriu. E o corpo, em alostase, está pior do que antes. O cérebro, diante de um buraco maior, dispara mais energia para tapá-lo. E o que ele conhece para tapar buraco é a substância.

Volta para a primeira estação, mais fundo.

É um loop. E a característica de todo loop é que ele não tem saída pelo meio. Não adianta atacar a quarta estação, o uso, se as outras cinco continuam rodando. É por isso que cuidar só da abstinência não basta: corta-se uma estação, e o trem continua nos trilhos.

Onde o loop se rompe

Se o loop tem seis estações, ele tem seis pontos de intervenção. E a Virtologia intervém em quatro deles, de propósito.

Na Falta, construindo a competência que faltou e reorganizando as necessidades em carência - para que o buraco de baixo diminua de verdade, e não seja só coberto.

No querer e nas pistas que despertam o uso, eu procuro ampliar as outras fontes de valor: o vínculo, a utilidade, o corpo cuidado, a família honrada. A prática das virtudes trabalha essas escolhas no cotidiano.

Na vergonha, com a Humildade e o Perdão. A Humildade tira o valor da pessoa da posição que ela perdeu: errar não a faz valer menos. E o Perdão, começando por si mesma, impede que a culpa vire combustível para o próximo uso.

E na sexta estação, com a Responsabilidade e a Aceitação: aceitar o estrago feito sem se afogar nele, assumir o que é seu sem carregar o que não é, e seguir. Porque o loop se alimenta, mais do que de qualquer outra coisa, do desespero de quem olha para o buraco maior e conclui que não tem mais jeito.

Tem jeito. E cada uma dessas quatro estações tem uma virtude que a desarma.

Para a pessoa com dependência

Se você ainda quer o que já não te dá prazer, você não está louco nem sem caráter: é o querer sensibilizado. Monte com quem cuida de você o plano para as situações de risco. E comece os exercícios da Parte III junto com esse cuidado. Vergonha pede acolhimento, não castigo.

Para a família

Quando ele diz "eu não sinto mais prazer, eu uso porque preciso", acredite. É a descrição exata do lado escuro. E, quando ele recai depois de uma humilhação - uma bronca, um "você nunca vai mudar", um olhar de desprezo - entenda que você acabou de ver a quinta estação do loop virar a sexta. Não estou dizendo que a culpa é sua. Estou dizendo que existe um lugar no ciclo em que a sua palavra entra, e que você pode escolher o que colocar ali.

PARTE I

5. O Apagão: o instante da recaída

O que separa o humano do animal não é a ausência do impulso primitivo, mas a capacidade, treinável, de não obedecer cegamente a ele.

Fundamentos da Virtologia, capítulo O Momento do Apagão

Ninguém recai por causa de uma estrutura. Recai por causa de um instante.

Chamo de Apagão, na Virtologia, o instante em que o freio sai do ar. A pessoa sabe que o que vai fazer vai contra tudo o que ela quer para si, e faz assim mesmo. É a falência do controle: por alguns segundos, as funções que deveriam segurar o ato perdem o comando.

Relatos como “quando eu vi, já tinha usado” merecem escuta cuidadosa. A pessoa não está mentindo nem inventando desculpa. Está descrevendo o Apagão: o freio saiu do ar antes de ela decidir.

O que é um Apagão

O Apagão tem dois registros. O de estado é a queda do governo de si no instante do gatilho. O de traço é o terreno: um freio que já vive fraco. O traço é o terreno; o estado é a tempestade. E atenção para não confundir: o Apagão de que eu falo não é o "apagão" da bebedeira, aquela noite de que a pessoa não se lembra. Isso é amnésia alcoólica, sinal de intoxicação grave, e pede avaliação médica, assim como desmaio, convulsão ou confusão forte.

No Apagão, a pessoa age rápido e sem pesar a consequência. Mas isso não tira dela a responsabilidade pelo que fez: o Apagão explica, não absolve.

E é preciso dizer o que ele não é. O Apagão não abole a escolha - ele a estreita. A pessoa não vira um autômato. A margem dela fica pequena, muito pequena, mas existe. E é sobre essa margem estreita que o trabalho inteiro se apoia - porque é ela que a virtude alarga.

A camada química

A ameaça, a privação e o estresse podem tornar mais difícil parar e avaliar uma resposta. Essa relação ajuda a investigar as condições em que o Apagão aparece.

Amy Arnsten descreve como o estresse intenso e incontrolável pode prejudicar funções do córtex pré-frontal e favorecer respostas mais automáticas (Arnsten, 2009). É uma contribuição para compreender a vulnerabilidade ao Apagão. Não significa que toda recaída seja um desligamento completo da vontade.

Álcool, falta de sono, fome, dor e abstinência podem aumentar a vulnerabilidade e dificultar a escolha. Quando se acumulam, merecem cuidado antes de qualquer cobrança. O limiar do Apagão é uma imagem funcional da Virtologia, não uma medida biológica obtida aqui.

Repare no que isso significa para quem está tentando parar. Falta de sono, fome, dor e humilhação podem se somar às dificuldades da abstinência. Antes de cobrar força de vontade, é preciso reconhecer essas condições e buscar o cuidado necessário. A recaída não é um destino inevitável, nem uma prova de fraqueza.

É por isso que Cuidado com o Corpo está entre as virtudes que escolhi para a pessoa com dependência. Digo à família: garantir alimentação, descanso e acesso a cuidado é oferecer proteção e reduzir a vulnerabilidade ao Apagão.

Os dois motores do Apagão

Na Virtologia, investigo o Apagão pelos dois sistemas funcionais: o SNO, ligado ao Orgulho, e o SNE, ligado ao Egoísmo. Esse mapa orienta perguntas sobre importância, alívio e relação com o outro. A história concreta é que permite examinar o que participou de uma recaída ou de uma conduta que feriu alguém.

No Apagão do SNE, eu investigo quando a urgência do alívio passa à frente das outras necessidades e das consequências para alguém. Na experiência da dependência, isso pode aparecer no dinheiro tomado da família, na mentira ou na promessa quebrada. É esse estreitamento da consideração pelo outro que o conceito descreve. Eu examino a conduta em seu contexto, com responsabilidade e proteção de quem foi atingido.

No Apagão do SNO, eu investigo o peso da desvalorização: a humilhação, a crítica, o olhar de desprezo, a comparação com o irmão. Uma pessoa pode procurar alívio no uso depois de uma briga ou de se sentir diminuída. O trabalho é compreender essa relação e construir outras respostas, sem presumir que toda crítica levará à recaída.

Também podem se combinar a ferida na importância e a urgência do alívio. Esse encontro pede atenção à segurança, ao contexto e aos apoios disponíveis. Reconhecer a dificuldade ajuda a agir antes que a situação se agrave.

Ampliar recursos antes e durante a crise

Gritar, humilhar ou exigir força de vontade na hora da crise não funciona. O que funciona na hora é o que foi preparado antes: o plano, a pessoa para quem ligar, o lugar para onde ir. E, quando há risco para a vida, a prioridade é proteger e acionar atendimento.

O trabalho com as virtudes começa também antes da crise: reconhecer situações difíceis, ensaiar respostas e construir recursos para atravessá-las.

Quatro virtudes participam desse trabalho. A Humildade ajuda a escutar uma crítica sem reduzir o próprio valor a ela. A Abnegação ajuda

a considerar as necessidades do outro. A Brandura trabalha a pausa entre o gatilho e o ato. A Aceitação ajuda a reconhecer o que não se pode mudar e a escolher o que ainda é possível fazer.

Na linguagem da Virtologia, a prática procura diminuir o domínio do gatilho e ampliar a presença do outro na decisão. Observe isso na resposta que você consegue dar, no apoio que procura e no tempo de que precisa para se recompor.

No Apagão, o alívio imediato pode pesar mais do que as consequências. O trabalho com as virtudes procura ampliar o que entra nessa escolha.

O intervalo aparece antes da estrutura mudar

Aqui está o que eu observei em campo, e que me fez colocar o Apagão como o primeiro alvo do tratamento, e não o último.

Nas unidades onde aplicamos o programa, o primeiro sinal de mudança foi sempre o mesmo: menos explosões e uma pausa antes de agir. Foi trabalhando a Humildade e a Brandura que eu vi essa pausa aparecer.

Essa pausa é a marca da virtude inscrita. É o intervalo entre o estímulo e a resposta, e é nele que mora a liberdade. Por isso eu trabalho o Apagão primeiro: é o que muda mais cedo, e é o que dá tempo para o resto se construir. E o plano de prevenção de recaída precisa ser concreto: para quem ligar, aonde ir, o que fazer na hora.

As três redes e a coreografia

Vale conhecer a arquitetura, porque ela muda o que se pode fazer com o instante.

O cérebro organiza a sua atividade em três grandes redes que se alternam o tempo todo. A Rede de Modo Padrão é a rede do eu: mantém a narrativa autobiográfica, refere ao self o que acontece, e é onde a ruminação mora. É ela que transforma um comentário à mesa em "eles me acham um lixo". A Rede de Saliência é o interruptor: detecta o que é

relevante e decide quem assume o comando. É ela que marca a pista como urgência - e é ela que, hipertrofiada, transforma o mundo inteiro em pista. A Rede Executiva Central é o polo regulador: inibição, regra, cálculo de consequência. É o freio.

Chamo de Apagão esse estreitamento em que a pista e o alívio imediato ocupam a decisão, enquanto a pessoa encontra menos recursos para interromper a resposta. A leitura pelas redes de saliência, de modo padrão e executiva ajuda a formular perguntas; não permite concluir, numa pessoa, que uma delas se desligou.

Orgulho e egoísmo são categorias da Virtologia, não partes do cérebro. Uso as virtudes para discutir modos de agir: como a pessoa se vê, como escuta e como participa das decisões. A associação dessas competências às redes cerebrais permanece uma hipótese, não uma reorganização demonstrada pelo programa.

Para a pessoa com dependência

Você não recai porque é fraco. Recai num instante, e esse instante se prepara antes: no sono, na comida, na dor, na vergonha, na pista. Cuide desse preparo todos os dias. E comece agora a Humildade, a Abnegação e a Brandura, antes do próximo instante.

Quando o intervalo aparecer - e ele aparece -, faça qualquer outra coisa dentro dele. Qualquer uma. Ligue para alguém. Saia do lugar. Beba água. Não importa o quê. Importa que o registro anote que, naquela pista, você fez outra coisa.

Para a família

Duas coisas.

A primeira: o "você nunca vai mudar" é gatilho do Apagão do orgulho. A recaída não é culpa sua. Mas a sua palavra entra no ciclo, e você escolhe o que colocar ali. Brandura, para a família, é isso: falar a verdade sem humilhar.

A segunda: cuidar do corpo dele, do descanso, da alimentação e do ambiente ajuda a reduzir a vulnerabilidade. Esse cuidado não depende de uma demonstração de virtude. Oferecer proteção e combinar limites para recursos que possam sustentar o uso são decisões diferentes.

PARTE I

6. As duas raízes: o orgulho e o egoísmo



O egoísmo regula a prioridade do self na partilha de recursos - o meu antes do seu. O orgulho regula a importância do self diante do grupo - eu valho mais.

Fundamentos da Virtologia

Na Virtologia, orgulho e egoísmo são as duas raízes da primitividade humana. No estudo do vício, o SNO e o SNE ficam no centro do encontro entre genética, Falta, simbólico e busca de poder. O SNO organiza a necessidade de importância e suas expressões, como aprovação, comparação e domínio. O SNE organiza a prioridade do próprio ganho e alívio na partilha com o outro. Eu procuro como esses movimentos aparecem na história concreta da pessoa, nas necessidades que a mobilizam e nas escolhas que consegue fazer.

E um cuidado: orgulho, egoísmo e faixa servem para entender, não para xingar. Ninguém usa essas palavras para medir o valor de outra pessoa.

Primitivo, aqui, quer dizer antigo: o circuito de sobrevivência que o ser humano carrega desde os primeiros tempos da espécie. Não é xingamento nem juízo sobre o valor de ninguém. Todos nós temos o primitivo. A questão é quem está no comando.

O que a Virtologia chama de sistema

Quando a Virtologia diz sistema, ela quer dizer isto: muitos comportamentos que parecem diferentes saem de um mesmo núcleo. O Sistema Neurofuncional do Orgulho, o SNO, dá valor à posição da pessoa diante do grupo. O Sistema Neurofuncional do Egoísmo, o SNE, arbitra entre o meu e o do outro. Não são uma peça só do cérebro: são funções que atravessam redes que a neurociência já descreveu. Não há muitos orgulhos nem muitos egoísmos. Há dois sistemas, que aparecem de vinte formas.

Essa é a razão pela qual a Virtologia trata com uma virtude o que a vida mostra como vinte comportamentos diferentes. Se a raiz é uma, o trabalho é na raiz.

O orgulho: a necessidade de importância

Quer ver como o orgulho pode aparecer? Você faz uma bolinha de papel e tenta acertar o lixo de longe. Erra e já precisa se justificar: “hoje não estou bem, vou tentar de novo”. Era uma bolinha de papel; virou uma defesa do valor pessoal. Na leitura da Virtologia, a ameaça de rejeição pode ser vivida como ameaça à própria existência. Isso não é uma frase gravada numa região do cérebro.

A Virtologia define o orgulho como a necessidade primitiva de ter importância, de ser aceito e aprovado para sentir segurança na própria existência. Ele se conecta à falta de unidade: o medo de que, fora do grupo, a existência esteja comprometida. Essa é uma definição funcional. Pertencimento, ameaça e avaliação envolvem redes distribuídas, sem uma sede anatômica exclusiva para o orgulho.

E importância, no sistema primitivo, se mede de um jeito só: por comparação. Ser mais que o outro. Daí derivam a busca de reconhecimento, a vaidade, a dominância, a vingança, a necessidade de controle, a arrogância moral, a competitividade, a reatividade à crítica. Vinte comportamentos, um núcleo: a valoração de posição referida a si mesmo.

Na pessoa com dependência, o orgulho aparece em três lugares que a família precisa aprender a reconhecer.

No começo do uso, pode estar a busca de pertença. O adolescente que usa com a turma pode procurar aceitação, curiosidade, prazer ou mais de uma coisa ao mesmo tempo. Eu escuto o que ele conta antes de decidir qual necessidade está em jogo.

No decorrer do uso, a vergonha pode pesar. A pessoa se vê pelos olhos da família, do filho, do espelho, e passa a se tratar como alguém sem valor. Na leitura da Virtologia, essa ferida na importância pode participar da procura de alívio. É uma possibilidade a investigar, não uma explicação para todos os casos.

Na recusa de ajuda, eu investigo o Orgulho, mas também o medo, a desconfiança, a experiência anterior com o cuidado e as condições de acesso. Frases como “eu paro quando eu quiser” merecem conversa; não dispensam conhecer o que a pessoa está vivendo.

Por isso a Humildade é o primeiro foco formal, acompanhada de pequenas práticas de Abnegação desde o início. Ninguém precisa demonstrar Humildade para receber ajuda. O trabalho começa com as condições e os recursos que a pessoa tem.

O egoísmo: a prioridade do eu

Na Virtologia, o Egoísmo descreve a prioridade do próprio ganho e do próprio alívio na relação com o outro. Se o Orgulho organiza a importância diante do grupo, o Egoísmo organiza a prioridade na partilha: o meu antes do seu.

Decisões sociais envolvem considerar interesses próprios e alheios. Pesquisas investigam a participação de diferentes redes nessa avaliação. O SNE é a organização funcional que a Virtologia propõe para investigar a prioridade do próprio alívio; não é uma região cerebral identificada nem uma medida da força de uma rede.

Essa leitura ajuda a investigar a agressividade, a indiferença às necessidades alheias, o controle e a transgressão. Na dependência, eu

observo como o alívio imediato participa dessas relações. A mesma conduta pode ter histórias diferentes.

Na dependência, eu investigo quando a urgência do alívio deixa outras necessidades e pessoas fora da decisão. Isso ajuda a escolher o que trabalhar. Não é uma acusação nem uma conclusão que se possa tirar antes de conhecer a história.

Parar de usar merece ser reconhecido. Algumas pessoas percebem que outra atividade passa a ocupar espaço excessivo. Essa possibilidade pede investigação; a troca de compulsão não é um destino inevitável da recuperação.

A virtude que trabalha o Egoísmo na raiz é a Abnegação: aprender a considerar o outro e renunciar ao excesso do próprio prazer. Seu aprofundamento tem um capítulo próprio, e pequenas práticas podem acompanhar a Humildade desde o começo.

Por que os dois andam juntos

Orgulho e Egoísmo se relacionam, mas organizam perguntas diferentes. Um trata da importância diante do grupo; o outro, da prioridade na partilha. Na Virtologia, trabalho essas duas relações por meio da Humildade e da Abnegação.

E os dois se alimentam no vício. O uso traz o estrago. O estrago traz a vergonha, que fere o orgulho. A ferida pede anestesia. E a anestesia, pelo egoísmo, passa por cima de quem está perto. É a roda que a família conhece.

Humildade e Abnegação começam em par: a primeira como foco formal, a segunda em pequenas práticas possíveis desde o início. As demais virtudes entram conforme a necessidade. E fique atento a uma armadilha: ajudar apenas para ser reconhecido mantém a busca de aprovação dentro do gesto de ajuda.

O que não é

Preciso deixar claro o que esta leitura não diz, porque ela é facilmente mal usada.

Esta leitura não acusa ninguém de defeito moral. Orgulho e egoísmo, na Virtologia, são sistemas de sobrevivência que todo ser humano carrega. A pessoa com dependência não é pior do que ninguém: ela está com esses dois sistemas no comando.

E a família não pode usar o modelo como arma. "Você é um egoísta" não trata ninguém, só humilha, e humilhação, você já viu, é gatilho. O trabalho começa pela escuta e pelo que a pessoa já sabe fazer bem.

E ela não diz que a família está fora disso. O orgulho da família - a vergonha do vizinho, o "o que vão pensar", o controle disfarçado de cuidado - e o egoísmo da família - a necessidade de ser necessária, o alívio próprio de tapar o buraco por ele - também estão no sistema. Eu vou tratar disso na Parte IV com o mesmo rigor. Não há lado bom e lado ruim. Há um sistema, com várias pessoas dentro.

A superação: treinar, não decidir

E como se sai disso? Não é decidindo ser humilde. É treinando o cérebro, por neuroplasticidade, a sentir diferente. Eu chamo isso de neuroplasticidade da Humildade: trocar o grupo de informações que diz que o meu valor depende do que o outro pensa de mim, e que a rejeição é ser expulso do bando.

Quando esse grupo de informações muda, a bolinha de papel vira uma bolinha de papel. E a pessoa volta a brincar. Na recuperação, a crítica pode voltar a ser informação, o outro ganha espaço, e a substância deixa de ocupar sozinha a busca de alívio. Essa mudança pede experiência, prática e acompanhamento. Os ciclos de catorze dias da Parte III organizam esse trabalho e permitem observar o que está mudando.

Para a pessoa com dependência

Comece observando: onde a aprovação dos outros pesa demais em você? Onde o alívio de agora passa por cima de quem você ama? É aí que a Humildade e a Abnegação podem trabalhar juntas.

Para a família

Quando houver negação, omissão ou versões diferentes, procure entender o contexto. Medo, vergonha, dúvida, privacidade e barreiras ao cuidado também podem estar presentes. Muitas vezes, é o orgulho protegendo a importância. Não responda com humilhação: responda com limite e com verdade.

PARTE I

7. As cinquenta e uma necessidades: o tanque que a droga esvazia

Falta de necessidade básica não se interpreta. Se regula.

Fundamentos da Virtologia, capítulo Os Grupos de Necessidades

Uma regra que eu repito em toda turma: toda necessidade descompensada descompensa outra. E outra, que eu repito para quem trata dependente: não adianta só cobrar Humildade de quem está na lona. A pessoa não tem diversão, não tem conforto, não recebe afeto, não recebe um toque, não tem onde dormir direito, não tem um espaço que seja dela. Sem combustível, a virtude não pega. Por isso eu faço as duas coisas ao mesmo tempo: equalizo as necessidades e começo a Humildade no mesmo dia, todos os dias. Terminado o ciclo da Humildade, vem o da Abnegação. E as necessidades continuam sendo cuidadas o tempo todo.

O que é uma necessidade

Na Virtologia, necessidades humanas são os impulsos inerentes, universais e contínuos que alimentam o aparelho psíquico e colocam a personalidade em movimento. É a gasolina no tanque da nossa vida psíquica. Elas não são vontades passageiras. São demandas estruturais do sistema: quando estão em falta ou em excesso, o aparelho começa a falhar - ansiedade, compulsão, vazio, sintoma físico, colapso de vínculo. Quando estão em equilíbrio, liberam energia para desenvolvimento, reconexão e transcendência.

E aqui está uma distinção que a pessoa com dependência precisa fazer com o próprio corpo: necessidade não é desejo. Necessidade é intrínseca e existiria em qualquer cultura - sobrevivência, segurança, vínculo,

descanso, propósito. Desejo é a forma simbólica pela qual o ego tenta satisfazer ou mascarar a necessidade. A pessoa tem necessidade de conforto e persegue conforto na bebida. Tem necessidade de vínculo e persegue vínculo na turma da boca. Tem necessidade de sentir emoções e persegue isso na cocaína. Tem necessidade de propósito e sente, no efeito, uma paz que parece sentido.

A pergunta é sempre esta: que necessidade a substância está pagando? Importância? Conforto? Companhia? Diversão? Restauro? E, quando a família descobre qual é, pode reconhecer a necessidade sem aceitar o jeito que destrói.

A escala: 0 a 10

Na régua da Virtologia, cada pessoa atribui notas de 0 a 10 às necessidades. Abaixo de 4, investigamos carência; acima de 7, investigamos excesso; entre 4 e 7 fica a faixa que o método chama de homeostase. São referências para conversar sobre a experiência, não pontos de corte clínicos nem uma medida biológica de equilíbrio. A nota precisa ser compreendida junto da história.

O uso pode ocupar o lugar de outras fontes de prazer e convívio. Também pode agravar uma privação que já existia. Na imagem do tanque, pergunte o que ficou sem cuidado e o que passou a ocupar espaço demais. As notas ajudam a abrir essas perguntas; a conversa é que aprofunda a resposta.

Os cinco grupos

São cinquenta e uma necessidades, organizadas em cinco grupos que se mantêm presentes a vida inteira, com intensidades diferentes conforme a faixa de evolução.

Grupo 1 — Necessidades Primitivas. São as oito da fundação: sobrevivência, importância, segurança, proteção ao grupo, orgasmo, competição, solucionar a falta, confiança e credibilidade. No mapa da Virtologia, elas participam das questões mais imediatas de segurança,

continuidade da vida e pertencimento. O grupo é uma organização do método, não uma divisão anatômica do cérebro.

Grupo 2 — Necessidades de Sensação e Vínculo. São as vinte e uma do prazer, do conforto e do laço: controle, mudar de ambiente, conforto, contato físico, falar e desabafar, sentir-se amado, diversão, limpeza e higiene, sentir emoções, possuir objetos, seu espaço, estética, música, movimento corporal, criatividade, privacidade, os quatro níveis de vínculo — profundo, familiar e de amizade, de colegas e conhecidos, de desconhecidos — e companhia. Aqui, investigo como a pessoa procura sentir-se bem e se ligar a alguém, onde percebe falta e onde a busca ocupa espaço excessivo.

Grupo 3 - Necessidades de Desenvolvimento. São as onze que empurram a pessoa para a frente: conhecimento, individualidade, realizar e deixar legado, exploração, novidade, resolver os próprios conflitos, autodesenvolvimento, introspecção, viver todas as fases da vida, engajamento cognitivo e restauro. É o grupo que fortalece o ego e marca a virada para as faixas mais altas.

Grupo 4 - Necessidades de Reconexão. São as oito em que o foco sai de si e vai para o mundo: lidar com a morte, autorrealização, conexão com a natureza e os animais, caridade, Self, propósito, ensinar e educar, evolução moral. Em falta, o que aparece é desconexão e desmotivação - a sensação de estar cumprindo tabela numa vida que funciona.

Grupo 5 - Necessidades de Transcendência. As três mais altas: autotranscendência, unidade com o Tudo, plenitude e completude. A carência neste nível produz um vazio existencial profundo, que aparece inclusive, e sobretudo, em meio à abundância material.

Onde a pessoa com dependência está

Na chegada ao cuidado, a pessoa com dependência quase sempre está com os grupos 1 e 2 em carência: dorme mal, come mal, perdeu a casa ou a privacidade, perdeu os vínculos, perdeu a diversão que não passa pela droga. Por isso a primeira conversa é sobre sono, comida, moradia, segurança, relações e prazer. Cada um chega de um jeito, e a tabela mostra onde está o buraco de cada um.

E é por isso que uma parte enorme do que se chama de "problema psicológico" da pessoa com dependência não é neurose. É falta de necessidade básica. E falta de necessidade básica não se interpreta, se regula. Um indivíduo que não tem vínculo, não tem afeto, não tem espaço próprio, não tem controle mínimo da rotina, não tem descanso, não tem diversão, está com os grupos 1 e 2 completamente detonados. Se eu sento com ele e, durante anos, apenas interpreto a infância, sem tocar na gestão dessas necessidades, eu obrigo esse cérebro a tentar evoluir sem combustível. É como pedir a alguém que faça análise de obras de arte numa casa pegando fogo.

As necessidades dos grupos 1 e 2 têm um poder especial de assaltar o sistema quando estão em falta: se não há toque, diversão, privacidade ou conforto há muito tempo, a pessoa pode até tentar trabalhar propósito e transcendência, mas na primeira brecha o cérebro a puxa de volta para baixo. E, na pessoa com dependência, "para baixo" tem endereço conhecido.

A regra da clínica: harmonizar o grupo atual, estimular o seguinte

A regra da Virtologia é esta: harmonizar o grupo em que a pessoa está e estimular o grupo seguinte. Se falta comida, segurança ou restauro, isso vem agora. E, como uma necessidade descompensada descompensa a outra, muitas vezes se trabalha em vários grupos ao mesmo tempo.

Se ele está preso no Grupo 1, eu não vou começar por "lidar com a morte" e "autotranscendência". Eu vou equalizar o Grupo 1 - diminuir

exageros, dar contorno, cuidar de sono, comida e segurança - e puxar o Grupo 2: dar controle básico, arrumar o ambiente, oferecer proximidade e contato físico quando desejados, ensinar a falar, oferecer experiência de ser amado, devolver algum conforto, limpar, organizar, colocar música, movimento, dar espaço próprio, reconstruir vínculos. Se ele já está vivendo muito o Grupo 2 mas não se desenvolve, eu não demonizo o Grupo 2; reduzo os excessos e puxo o Grupo 3: conhecimento, individualidade, resolver conflitos internos, autodesenvolvimento, fases de vida. Se ele já está em Grupo 3, eu começo a trabalhar o Grupo 4: propósito, Self, caridade, ensinar. E, para alguns, eu abro a porta do Grupo 5. O caminho se ajusta às condições e às escolhas de quem está diante de mim.

Isso evita o erro clássico de jogar meditação para quem ainda não tem o que comer emocionalmente. E evita o erro oposto, que é achar que tratar dependente é só dar cama e comida. É dar cama e comida e puxar o próximo grupo.

É por isso que, na sequência da pessoa com dependência, o Cuidado com o Corpo e a Utilidade vêm antes da Ajuda ao Próximo: primeiro o corpo cuidado e a vida útil, depois a energia voltada para o outro, que é o que fecha o caminho.

O tempo de cada tanque

O tempo também importa. Fome, dor ou falta de abrigo podem exigir uma resposta imediata. Outras necessidades pedem atenção repetida: vínculo, descanso, desenvolvimento e propósito. A urgência e o tempo de cada uma variam conforme a pessoa e suas condições. Pergunte o que precisa de cuidado agora e o que precisa ser construído com continuidade.

Na investigação da recaída, eu olho para os tanques: sono, alimentação, vínculos, trabalho, reconhecimento e propósito. Uma necessidade em carência pode aparecer tanto no começo quanto anos depois. O intervalo desde o último uso não revela, sozinho, qual grupo está envolvido. O mapa ajuda a perguntar; a história da pessoa é que permite aprofundar a resposta.

Pergunte também há quanto tempo a pessoa percebe essa necessidade sem cuidado. As notas e o período considerado ajudam a compreender a experiência. O ponto de partida depende da situação, dos recursos e das urgências presentes.

O controle: a necessidade que a família mais confunde

Vale abrir uma necessidade em particular, porque ela atravessa a Parte IV inteira. Controle, na Virtologia, é a necessidade de ter um mínimo de comando sobre a própria vida: organizar horários, contas, filhos, casa, rotina. Se a pessoa é muito primitiva, ela não controla nada: abandona filho, não paga conta, some. Nesse caso, eu preciso ensinar controle - responsabilidade básica, cumprimento de horário, assumir compromisso. Se a pessoa já subiu de faixa e está hipercontroladora, aí eu preciso equalizar: trabalhar desapego, confiar mais, largar a rédea.

No sistema do vício, os dois polos aparecem na mesma casa. A pessoa com dependência está com controle em 1: não governa nada de si. E a família, para compensar, está com controle em 10: vigia, revista, esconde, monitora, decide por ele. A família acha que está suprindo o controle que falta a ele. Não está: está impedindo que ele construa o dele. Controle não se empresta. Se constrói - e se constrói pequeno: um horário cumprido, uma conta paga, um compromisso mantido. É isso que a Responsabilidade, na sequência da pessoa com dependência, vai trabalhar. E é isso que a família vai ter que soltar, na Parte IV.

A ideia central

As necessidades não são só psíquicas. São corpo: cada necessidade atendida ou negada, todos os dias, fortalece ou enfraquece caminhos no cérebro.

As necessidades empurram; as virtudes ensinam a pilotar. Quando a virtude está forte, a necessidade deixa de ser senhora e passa a ser serva: a pessoa continua precisando de prazer, controle, importância e vínculo,

mas já não sacrifica o Self, o propósito ou o outro para servi-los. É nesse ponto que o aparelho encontra homeostase: as necessidades alimentam a vida, mas quem dirige é a consciência, e não mais a Falta.

Para a pessoa com dependência

Faça a sua tabela no Anexo D. Dê uma nota de 0 a 10 para cada uma das cinquenta e uma necessidades, pensando em como vive hoje. Observe onde falta cuidado, vínculo, descanso, espaço ou sentido. As notas organizam sua reflexão; não fecham diagnóstico. Atender necessidades pode reduzir a vulnerabilidade ao Apagão.

Para a família

Você pode oferecer condições para que ele cuide das próprias necessidades: alimento, descanso, espaço, escuta e acesso a ajuda. E precisa olhar para as suas também. Uma pessoa da família pode dar nota 1 à Diversão, 0 à Privacidade e 10 ao Controle; outra pode descrever algo diferente. As notas são exemplos para abrir a conversa, não um retrato obrigatório da família.

PARTE I

8. A Lei do Fluxo: a mesma substância, dois destinos

A clínica da dependência exige que a compreensão vire cuidado concreto. A pessoa chega com uma história, um corpo, relações e condições de vida que precisam ser considerados. É nesse encontro que eu trabalho com a Virtologia.

Na clínica, nas APACs e nas comunidades, encontro histórias diferentes de relação com uma mesma substância. Isso pede atenção à biologia, às experiências, ao ambiente e aos recursos da pessoa. A Virtologia acrescenta a investigação das necessidades e das virtudes. O desenvolvimento não torna a substância inofensiva nem autoriza testar novamente o uso.

É aqui que entra a Lei do Fluxo. O que aconteceu pertence à história da pessoa. No presente, podemos trabalhar a maneira de perceber e reagir e também modificar as condições que alimentam o uso. A pessoa, a família, o serviço e a comunidade participam disso: reconhecer uma pista, reorganizar um ambiente, procurar proteção, construir outra resposta.

A fórmula

A Lei do Fluxo é o coração teórico da Virtologia. Tudo o que o sistema descreve - as trinta e três virtudes, as faixas de evolução, a personalidade, as necessidades, o orgulho e o egoísmo - converge para uma única equação:

PRF = E × I × PS × FA × PO × LV

Percepção, Reação e Fluxo = Estímulo × Intensidade × Personalidade × Faixa de Evolução × Propulsores × Leis da Vida.

A multiplicação expressa a relação entre os fatores. Ela me orienta a olhar o conjunto: um estímulo pode ganhar outra força conforme a intensidade, a personalidade, a faixa, os propulsores e a relação com as Leis da Vida. Na prática, eu uso a fórmula para investigar onde há dificuldade e por onde a mudança pode começar. É uma leitura das relações que compõem o fluxo.

Vou traduzir cada fator para a vida da pessoa com dependência.

O estímulo: a pista, e o que ela carrega

O Estímulo é a situação que a vida coloca. Para a pessoa com dependência, é a pista: a sexta-feira, o dinheiro, a briga, o amigo antigo, a esquina. Mas o estímulo não se confina ao instante. O E do passado são os traumas, os condicionamentos, as memórias - o mal-vivido e o não-vivido que eu descrevi no capítulo 2 - que influenciam toda leitura do presente. O E do presente é o que está diante dele agora. O E do futuro são as expectativas e as ansiedades sobre o que vem.

A lembrança do passado e a antecipação do futuro participam da reação presente. Quando a pessoa pensa "não vou aguentar", "vou perder tudo de novo" ou "vão me olhar torto", uma possibilidade pode ganhar o peso de uma certeza e provocar medo agora. Eu preciso ouvir o que de fato aconteceu, o que ela teme e o que está acontecendo hoje. Uma imagem que causa sofrimento merece cuidado; a força desse sofrimento, por si só, não confirma que a cena tenha ocorrido ou vá ocorrer. O trabalho é recuperar essa distinção e encontrar uma resposta possível no presente.

A intensidade: o quanto dói por dentro

A Intensidade é a magnitude subjetiva da experiência - não a força objetiva do estímulo, mas o quanto ele é sentido por dentro. Duas pessoas expostas ao mesmo E sentem I diferentes.

Na dependência, a intensidade pode se desorganizar de maneiras diferentes. Há quem sinta uma frustração como catástrofe e, ao mesmo

tempo, encontre pouco prazer nas atividades que antes faziam bem. É difícil para a família entender esse contraste. A substância pode oferecer alívio ou intensificar uma sensação, e essa experiência passa a pesar na repetição do uso. Também pode trazer medo, mal-estar e outros danos. Eu preciso investigar o que aconteceu com aquela pessoa, em vez de presumir que o efeito seja igual para todas.

A personalidade: quem está no comando

A Personalidade é a estrutura interna - identidade, caráter, temperamento, virtudes, psique - através da qual a pessoa filtra o mundo e a partir da qual responde. O eixo aqui é a oposição entre o ego forte e a persona. Um ego forte, nutrido pelas virtudes - sobretudo Responsabilidade, Aceitação e Flexibilidade -, atua como um gestor consciente. Um ego fraco, dominado pelo orgulho e pelo egoísmo, esconde-se na persona e distorce a percepção.

Na fase ativa da dependência, quem está no comando quase nunca é o ego forte. É a urgência do alívio, a ferida de importância, a necessidade sem resposta. O ego fica escondido atrás da persona do "eu paro quando quiser". Mas ele está lá, com competências que a pessoa já tem, e é a partir delas que a Parte III constrói o resto.

A faixa: a lente de todas as lentes

As Faixas de Evolução descrevem o modo como a pessoa percebe e reage. Nas faixas mais primitivas, o interesse está na sobrevivência e no alívio imediato. Nas mais altas, abre-se espaço para a reflexão, o vínculo e o cuidado com o outro. E a faixa é por tema: a mesma pessoa pode estar numa faixa no trabalho e em outra na relação com a substância. Neste livro, eu trabalho com as cinco primeiras: Primitiva, Sensação, Pré-Desenvolvimento, Consciência Parcial e Sentir.

Na dependência ativa, naquele tema, a pessoa costuma estar nas faixas mais primitivas. Isso não diz nada sobre o valor dela nem sobre a inteligência dela: diz onde ela está, e portanto por onde começar.

Linguagem, capacidades, preferências e suportes devem ser avaliados individualmente, incluindo aspectos cognitivos quando indicado.

E há uma coisa que a família precisa ouvir: sob pressão, uma pessoa pode perder acesso a recursos que costuma usar bem. Estresse, humilhação, privação de sono e uso de substâncias merecem atenção. Na Virtologia, isso tem nome: regressão de faixa. Não prova que ela fingiu ter mudado. É hora de reconhecer o que aconteceu, reduzir o risco e retomar os apoios.

E vale saber o que muda quando ela sobe. Na faixa Sentir, o outro ganha presença própria, e o vínculo se amplia: a pessoa passa a cuidar também do que o outro precisa. Ela pode oferecer a partir dos recursos que desenvolveu e receber ajuda quando precisa. Essa reciprocidade aparece no trabalho da Ajuda ao Próximo e na reorganização das relações familiares. Cuidar pede presença, condições e respeito aos limites de cada um.

Os propulsores: o que move

Os Propulsores são as cinco forças que descrevo na Virtologia: a falta, as necessidades, o mandato da fase de vida, o chamado do propósito e a convocação da vida. Na dependência, pergunto como cada uma participa daquela história. Que necessidade está sem resposta? Que tarefa da vida ficou difícil? Que propósito ainda mobiliza a pessoa? A crise que trouxe a pessoa até o tratamento é a convocação da vida: chega como ameaça e é, na verdade, a porta. E o Self e o propósito continuam lá, embaixo do uso, esperando direção.

Reorganizar os propulsores é reorganizar a direção da energia. E a energia da pessoa com dependência é enorme. Ela só está apontada para o buraco.

As Leis da Vida: o alinhamento

As Leis da Vida expressam, na Virtologia, o contexto em que a existência acontece. A doutrina descreve vinte e duas, entre elas a Vida é Caos, a Vida é Movimento, a Lei do Ritmo, a Vida Funciona por Ciclos, a Lei da Paciência, a Lei do Carma e a Lei da Unidade. Na fórmula, LV representa a relação da pessoa com essas leis: como ela atravessa mudanças, responde às consequências, reconhece o tempo e participa da vida.

E o vício é, no fundo, um atrito frontal com as Leis da Vida. A Lei da Vida é Caos diz que a ordem do mundo é dinâmica e imprevisível; a pessoa com dependência exige um controle químico sobre o próprio estado que a vida não concede. A Lei da Vida é Movimento diz que tudo se transforma; a pessoa com dependência evita o movimento para evitar a dor - e, ao evitá-lo, prolonga o sofrimento. A Lei do Ritmo e a Lei da Vida Funciona por Ciclos dizem que tudo oscila e que nada é linha reta; a pessoa com dependência quer o pico o tempo todo, e não suporta o vale. A Lei da Paciência diz que os processos exigem o seu tempo; a pessoa com dependência quer o alívio agora.

Por isso eu digo que só acontece alguma coisa na vida de quem está nela. Estar na vida é participar com os recursos que se tem e procurar os que faltam. Buscar trabalho, reconstruir um vínculo, cumprir um acordo, pedir ajuda: são movimentos concretos. O resultado também depende de saúde, oportunidades, condições sociais e escolhas de outras pessoas. A Responsabilidade começa na parte que cabe a cada um, e a rede de cuidado ajuda a tornar essa parte possível.

Flávia Fontana deu a esse estado um nome que eu adoto: Fluxo sintomático. "A vida se organiza em torno da substância: tudo é filtrado pelo eixo dor-uso-alívio. A substância oferece alívio imediato, mas a curto prazo; o Fluxo deixa de ser fluido e torna-se estagnado, rígido, repetitivo."

Funcional e disfuncional

A fórmula ajuda a responder a uma pergunta: o que torna uma pessoa, de fato, funcional? Na Virtologia, eu observo como ela percebe a situação, atende às necessidades e responde ao que a vida pede. Quando encontra recursos para agir com clareza e virtude, ganha condições de sustentar o fluxo. Quando a reação se estreita, a investigação procura o fator que precisa de cuidado e a capacidade que pode ser desenvolvida.

Não são dois tipos de pessoa. São dois regimes de funcionamento da mesma equação. E o segundo pode tornar-se o primeiro pelo trabalho sobre os fatores.

O critério considera a relação com as cinquenta e uma necessidades e com as Leis da Vida. Eu observo o funcionamento naquela situação: o que a pessoa já consegue fazer, onde encontra dificuldade e de que recursos precisa. A leitura orienta o trabalho com a personalidade, as condições de vida e o apoio disponível.

Ampliar as possibilidades de vida faz parte do cuidado: saúde, vínculos, competências, moradia, trabalho e projetos merecem atenção junto com o uso da substância. Reduzir danos ou buscar abstinência são objetivos a combinar com a pessoa e a equipe. Nenhum desses caminhos autoriza chamar alguém de funcional ou disfuncional como se isso resumisse sua história. Mesmo sem usar, a pessoa pode continuar precisando de apoio.

Para a pessoa com dependência

Você não controla a vida. Mas você pode mexer em três fatores dessa fórmula, e são os que mais pesam: a sua personalidade, a sua faixa e o seu alinhamento às Leis da Vida. É neles que as virtudes trabalham. Comece por um: reconheça o que sente, pratique a resposta nova, peça ajuda.

Para a família

Quando ele recai, vocês olham para o estímulo - "foi aquele amigo", "foi o dinheiro", "foi a festa". O estímulo conta, e dá para diminuir: sem dinheiro solto, sem uso em casa. Mas ele não some da vida, e é o único fator que vocês tentam controlar. Parem de tentar controlar só o E dele. Ajudem a construir o PS - e cuidem do de vocês.

PARTE I

9. Quando o vício se cruza com a compulsão



Quem fuma conhece a força dos momentos ligados ao cigarro: depois do café, na pausa, numa conversa. A substância e a experiência se encontram. Para compreender o hábito, eu preciso ouvir também o que esses momentos significam para a pessoa.

Agora pense na bebida. Um homem bebe cachaça no bar; outro escolhe um uísque de milhares de reais. Além do álcool, o que cada um procura naquele copo? Companhia, alívio, importância, uma lembrança, um lugar entre os outros? O gesto pode se parecer, mas eu preciso ouvir o sentido que ele tem para cada pessoa.

Nesses objetos, o cigarro e a bebida, podem se encontrar a ação da substância e a função que o uso adquiriu na vida. Quando a adaptação física, a aprendizagem e a busca de alívio se reforçam, interromper o hábito pode ficar mais difícil. É esse encontro que eu quero examinar.

A química e o sentido do objeto

Eu preciso separar duas palavras que todo mundo usa como se fossem a mesma: vício e compulsão.

A substância produz efeitos reais no corpo. Com o uso repetido podem aparecer tolerância e abstinência. Esses processos merecem avaliação de saúde e não se resolvem pela interpretação de um símbolo. A investigação dos sentidos do uso acrescenta perguntas à compreensão da pessoa.

A compulsão é outra coisa. A compulsão é o movimento que o aparelho psíquico faz para cobrir a Falta. Você leu no capítulo 2: antes de todo desejo existe uma ausência, e o cérebro não tolera o vazio. Onde ele percebe o buraco, ele dispara energia para tapar. A compulsão não

precisa de molécula nenhuma. Ela pode acontecer com a comida, com o celular, com a aposta, com a compra, com o trabalho, com o sexo. O que a compulsão precisa é de um objeto que prometa fechar o buraco por algumas horas.

Dependência física e comportamento compulsivo não são sinônimos. A adaptação do corpo a uma substância, sozinha, não permite concluir que exista um transtorno. A avaliação considera o conjunto da situação. Já a investigação virtológica pergunta que lugar o objeto passou a ocupar na vida da pessoa.

Em certos objetos, o efeito químico e o sentido simbólico se reforçam. A substância produz efeitos no corpo, enquanto o copo, o cigarro ou a cena de uso prometem algo: acolhimento, vitória, pertencimento, poder. Esses dois processos participam do modelo mais amplo que apresentei: genética, Falta, simbólico e busca de poder, com SNO e SNE no centro. Por isso eu acompanho tanto o uso e seus efeitos quanto o significado que permanece quando o objeto sai de cena.

O cigarro e a bebida são esses objetos. São os dois que a sociedade inteira autoriza, que estão em todo lugar, que aparecem em todo filme, em toda festa, em toda vitória. E não é por acaso que são os dois que mais matam.

O tamanho do que a gente está falando

Antes de entrar no símbolo, eu quero que você veja o tamanho.

O tabaco mata mais de 7 milhões de pessoas por ano no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde, e mais de 1,6 milhão delas nem fumavam: morreram pela fumaça dos outros. São 1,2 bilhão de usuários de tabaco, um em cada cinco adultos do planeta. No Brasil, o estudo do Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria, publicado em 2024 e divulgado pelo INCA, mostra que 477 pessoas morrem por dia por causa do tabaco. Faça a conta: são mais de 170 mil brasileiros por ano. E o custo médico direto passa de 67 bilhões de reais por ano.

E tem um dado que me chama muito a atenção. Depois de quase vinte anos caindo, o número de fumantes adultos nas capitais brasileiras

voltou a subir no Vigitel de 2024, para 11,5%, segundo a nota técnica do INCA de 2026. E entre os estudantes de 13 a 17 anos, quase três em cada dez já experimentaram o cigarro eletrônico, cuja venda é proibida no Brasil (IBGE, 2026). O cigarro de papel caiu entre os jovens. O vapor quase dobrou. Repare: o objeto mudou de forma. A boca continuou procurando.

Com o álcool, o tamanho é o mesmo. A Organização Mundial da Saúde contou 2,6 milhões de mortes por ano no mundo ligadas ao álcool, em 2019. No Brasil, a Fiocruz calculou 104,8 mil mortes atribuíveis ao álcool naquele mesmo ano: doze por hora. E o dado que mais diz sobre o símbolo é este: segundo o CISA, em 2025, mais de oito em cada dez brasileiros que bebem de forma abusiva acham que bebem com moderação. Por quê? Porque se é festa, não parece problema. Se é comemoração, não parece doença. O símbolo cobre a química.

O cigarro: o peito, o pai e a brasa

Agora olha para o cigarro com outros olhos.

O que é um cigarro? É um objeto pequeno, que a gente coloca entre os lábios. Que a gente suga. Que a gente segura com a boca do mesmo jeito que o bebê segurou o bico do peito. Ele ocupa na boca o lugar do bico do peito: pequeno, entre os lábios, sugado. E o que acontece quando você suga? Entra uma coisa quentinha. Entra quente pela boca e desce para dentro do peito, exatamente como o leite entrava. O tocar do bico nos lábios e o quentinho entrando. É o mamar.

Essa é a fase oral inteira, de novo, num objeto. A primeira experiência de prazer, de segurança e de alívio que um ser humano tem na vida é pela boca. É ali que a fome passa, que o choro para, que o corpo relaxa, que o mundo fica seguro. Antes de qualquer palavra, antes de qualquer pensamento, a boca já sabia o que era ser acolhido. E o cérebro guarda isso.

Freud viu isso há mais de cem anos. Nos Três ensaios sobre a teoria da sexualidade, de 1905, falando do bebê que chucha, ele escreve que, nas crianças em que a zona dos lábios tem importância reforçada, essa

marca persiste, e que elas, se forem homens, "terão um poderoso motivo para beber e fumar". A boca que mamou é a boca que fuma. E é a boca que bebe.

E tem uma coisa curiosa nos primeiros relatos que os europeus fizeram do tabaco na América. Quando os homens de Colombo viram os taínos fumando, em Cuba, em 1492, eles descreveram que os nativos "bebiam" a fumaça. A fumaça entrava como líquido. E os cronistas franceses que estiveram aqui no Brasil no século XVI, André Thevet e Jean de Léry, contaram que os tupinambás usavam o petum, o tabaco, e que ele tirava a fome e a sede por um tempo. Léry experimentou e escreveu que a fumaça parecia satisfazer e afastar a fome. Olha o que eles estão descrevendo: um objeto que alimenta. Que faz o papel do leite.

Esse é o lado da mãe. O cigarro é a segurança da mãe, o acolhimento, o colo, o "calma, já vai passar". É por isso que a pessoa acende um cigarro quando briga, quando recebe uma notícia ruim, quando está ansiosa, quando está sozinha. Ela não está atrás de nicotina naquele momento. Ela está atrás de colo.

O psicanalista Donald Winnicott descreveu o objeto transicional: o paninho, o ursinho, a ponta do cobertor que a criança aperta para conseguir dormir sem a mãe por perto. É o objeto que fica no meio do caminho entre a mãe e o mundo. E o próprio Winnicott, em 1953, escreveu que a adicção pode ser entendida como uma regressão a esse estágio inicial em que os fenômenos transicionais não são questionados. O cigarro é o ursinho do adulto. Só que um ursinho que pega fogo e entra no pulmão.

Mas o cigarro não é só a mãe. O cigarro e, muito mais ainda, o charuto, são um símbolo fálico. São a figura do pai. A força, a autoridade, a proteção de quem manda. E aqui a gente tem a segurança do pai.

Pensa no charuto. Quem são os rostos do charuto no século XX? Winston Churchill, que em 1964, no ano anterior à morte, comprou 825 charutos em seis meses, segundo os registros da tabacaria dele em Londres, e que deu o nome a um formato de charuto. Fidel Castro. O patrão. O barão. O homem que fecha o negócio e acende o charuto. O charuto é o comando. É o pai que protege e que domina.

E o próprio Freud, que fumava charuto o dia inteiro, escreveu que os charutos lhe serviram durante cinquenta anos "como proteção e como arma no combate da vida". Proteção e arma. Repare nas duas palavras. É a linguagem da segurança e da força. É o pai.

E aqui eu preciso fazer um parêntese, para você não ler isso como regra de sexo. Mãe é colo, pai é proteção e força: essa é a associação das gerações passadas, da sociedade em que nós, os nossos pais e os nossos avós fomos formados. Ela está no inconsciente, na linguagem, na história de cada família, e é por isso que o símbolo funciona tão bem no cigarro e no charuto. Mas é o símbolo de uma época. Quem já é da terceira onda não tem mais essa referência: o colo e a proteção não têm sexo, são de quem cuidou e de quem protegeu. Os Fundamentos dizem com todas as letras que dividir as funções entre os sexos é estrutura da sociedade anterior, e que na sociedade que vem homem e mulher terão todas as funções, de amor e de proteção.

A indústria sabia disso melhor do que ninguém. Em 1929, a American Tobacco Company queria que as mulheres fumassem em público, o que na época era malvisto. Contrataram Edward Bernays, que era sobrinho de Freud, e ele foi perguntar a um psicanalista, A. A. Brill, por que as mulheres desejariam fumar. A resposta de Brill foi: os cigarros, que são equiparados aos homens, tornam-se tochas da liberdade. No dia 31 de março de 1929, no desfile de Páscoa da Quinta Avenida, em Nova York, um grupo de moças acendeu cigarros diante dos fotógrafos. Chamaram de "tochas da liberdade". A mulher pegou na mão o símbolo do poder do homem.

E em 1954 a Philip Morris lançou o Marlboro Man: o caubói, o cavalo, o cigarro, o homem mais homem que a propaganda americana já criou. O produto era o mesmo: o cigarro. Em 1929 ele foi vendido como a liberdade da mulher. Em 1954, como a masculinidade do homem. O que vendeu não foi o tabaco. Foi o símbolo.

Então olha o que está dentro de um único cigarro. A mãe e o pai. O acolhimento e a força. O colo e a proteção. O peito e o falo. Tudo no mesmo objeto, do tamanho de um dedo, que cabe no bolso e custa poucos reais.

Vida e morte na mesma brasa

E tem mais. Dentro desse mesmo objeto está o que Freud chamou de pulsão de vida e de pulsão de morte.

A vida está no que o cigarro promete: o calor, o alimento, a segurança, a calma, o prazer, o momento de pausa que é só seu. É o "eu vou continuar, eu dou conta". E a destruição está no que o cigarro faz: a fumaça que entra quentinha como o leite é a mesma que vai destruindo o pulmão, a boca, o coração. A mesma brasa que acolhe é a brasa que mata.

Na Virtologia, eu não leio isso como um instinto de morte, um desejo de morrer que nasce com a gente. Eu leio como os Fundamentos leem: é um pulso de sobrevivência mal dirigido, num cérebro que ainda não enxerga o próprio corpo como realidade inviolável. O indivíduo não quer morrer. Ele quer aliviar. E o reforço do alívio imediato, sobre um pré-frontal que ainda não pesa o amanhã, faz ele destruir o corpo enquanto procura colo. É vida e morte no mesmo objeto, sem que ninguém tenha escolhido a morte.

Freud viveu isso no próprio corpo. Em 1923 descobriu um câncer na boca. Passou por 33 cirurgias em dezesseis anos, perdeu boa parte do maxilar e do céu da boca, e continuou fumando até morrer, em 1939. O homem que entendeu a fase oral como ninguém não conseguiu largar o objeto oral. O charuto que era proteção e arma foi o que lhe tirou a boca.

Karl Menninger, um psiquiatra americano, levou essa ideia para a clínica em 1938, no livro Man Against Himself, e colocou a adicção ao álcool entre as formas de suicídio crônico. A pessoa não se mata de uma vez. Ela vai morrendo aos poucos, todos os dias, procurando viver.

Eu digo isso para você entender uma coisa: é um objeto muito forte. Muito forte mesmo. Ele carrega a mãe, o pai, a vida e a morte. Ninguém larga isso só com força de vontade.

A nicotina e os sentidos do fumar

No fumar, o efeito da nicotina se encontra com o gesto, a fumaça, o ambiente e o que a pessoa aprendeu a esperar. Olhar para um deles não elimina os outros.

Os experimentos de Jed Rose e colaboradores distinguiram componentes farmacológicos e sensoriais do fumar (Rose e colaboradores, 2000, 2003). As pistas sensoriais participaram da experiência e da satisfação. Esses estudos não mediram colo materno, poder ou vitória como causas do hábito; essa investigação de sentidos pertence à leitura clínica de cada história.

No estudo de Donny e colaboradores (2015), a redução da nicotina nos cigarros foi acompanhada de redução do consumo, da dependência e da fissura em condições específicas de pesquisa. O consumo que permaneceu não torna a nicotina irrelevante. Mostra por que uma explicação do fumar precisa considerar mais de um componente.

Eu investigo também o que o cigarro representa: companhia, pausa, proteção, posição, lembrança. Não presumo que um desses sentidos esteja presente em todo fumante nem que pese mais do que a substância em qualquer pessoa. O trabalho é descobrir como isso se combina naquela vida.

É aqui que entra o vício que se cruza com a compulsão. Além do vício químico, existe a compulsão para cobrir a falta. E é a compulsão que precisa de tratamento por dentro.

O copo: a falta do amigo e a falta do aplauso

Com a bebida alcoólica acontece a mesma coisa, só que a Falta é outra.

O cigarro cobre a falta de colo e de proteção. A bebida cobre a falta da amizade e a falta de ser reconhecido.

Pensa no que acontece quando um grupo de pessoas bebe junto. Há conversa, riso, desabafo, abraço, histórias repetidas. O mapa das cinquenta e uma necessidades ajuda a perguntar o que cada um procura

ali: companhia, diversão, falar e desabafar, sentir emoções, contato físico, vínculos de amizade, proteção ao grupo. O encontro e o copo podem ficar associados a essas experiências. Para outra pessoa, a mesma situação pode trazer constrangimento, conflito ou sofrimento. A investigação começa por escutar como foi para ela.

O pesquisador Robin Dunbar, da Universidade de Oxford, estudou isso nos pubs ingleses. Quem tem um pub de bairro relata mais amigos íntimos, mais confiança na comunidade e mais satisfação com a vida. Dunbar propõe que o álcool, bebido junto, aciona o mesmo sistema de endorfinas que o riso, o canto e a dança acionam: o sistema do vínculo. E os dados dele indicam que o álcool mantém os laços que já existem mais do que cria laços novos. O boteco brasileiro é isso. É o lugar onde o pedreiro, o estudante e o avô sentam na mesma mesa de plástico. É pertencimento.

E tem o reconhecimento. A bebida é o brinde. É a comemoração. É a vitória. Ninguém brinda a uma derrota. A gente brinda quando passou no concurso, quando foi promovido, quando fechou o contrato, quando o time ganhou, quando casou, quando nasceu o filho. O copo erguido diz: você venceu, e nós estamos vendo. O copo erguido é o aplauso.

E aqui entra a base de tudo, que você leu no capítulo 6. O orgulho, na Virtologia, é o sistema neurofuncional da necessidade de importância, o SNO. A importância está no Grupo 1, o das necessidades primitivas, junto com a sobrevivência. É o "eu valho". É o "eu sou visto". E o simbólico da bebida está ligado exatamente aí. A bebida é o líquido da importância.

Desde o começo dos tempos, tudo se comemora com bebida

Isso não é de agora. Isso é desde o começo dos tempos.

O registro mais antigo que se conhece de bebida alcoólica feita pelo homem tem cerca de 13 mil anos. Ele foi encontrado na caverna de Raqefet, em Israel, que era um cemitério. Os pesquisadores acharam restos de cerveja de cereal em pilões de pedra, e a cerveja provavelmente

era servida em festas rituais ligadas aos enterros (Liu e colaboradores, 2018). Repare: o homem fermentou cerveja num cemitério, antes de ter cidades. A bebida entrou na história humana pela porta do rito, da despedida dos mortos e da festa. Não entrou pela porta da comida.

Na Suméria, há quase quatro mil anos, existia um hino à deusa da cerveja, Ninkasi, que compara a cerveja derramada da cuba à força dos rios Tigre e Eufrates. No Egito, pão e cerveja eram a ração dos trabalhadores que construíram as pirâmides. Na Grécia, o simpósio era a parte do banquete dedicada ao vinho, com libação aos deuses e o debate dos cidadãos. E sabe como começa O Banquete, de Platão, o texto mais famoso da filosofia sobre o amor? Com quase todo mundo de ressaca, menos Sócrates, porque na noite anterior tinham comemorado a vitória do poeta Agatão no concurso de tragédia.

Os vikings. No salão do rei, o rito se chamava sumbel. Bebia-se cerveja ou hidromel no chifre, fazendo votos e jactâncias. Nas sagas, a primeira taça era bebida a Odin, pela vitória e pelo poder do rei. Depois vinham as taças pela paz e pela colheita, e depois a taça em memória dos mortos. E quando o herdeiro assumia o trono, ele erguia a taça, fazia o voto solene, esvaziava o chifre e só então subia ao assento alto. Quem não erguia o chifre não estava no pacto. A bebida era o juramento, a vitória e o poder do rei, tudo junto.

E os índios. Aqui mesmo, no Brasil antes do Brasil. Os tupinambás faziam o cauim, uma bebida fermentada preparada pelas mulheres. Jean de Léry, que viveu entre eles no século XVI, descreveu as grandes cauinagens, as festas de bebida, ligadas à guerra e à vingança: no ritual de execução do prisioneiro de guerra, as mulheres serviam o cauim nas cuias, e a festa celebrava a vingança e a vitória sobre o inimigo. O padre Anchieta via nessas bebedeiras o maior mal dos indígenas, justamente porque despertavam a memória da guerra e o desejo de vingança. Nos Andes, a chicha, a cerveja de milho, era a base do poder inca. O arqueólogo Justin Jennings escreveu que a chicha era fundamental para o poder inca: o soberano dava grandes festas com comida e bebida, e quem bebia ficava em dívida com ele.

E no mundo moderno? Em Roma, o triunfo do general vitorioso terminava em banquete. O Exército soviético, em agosto de 1941, pôs

cem gramas de vodca na ração do soldado no front, e em junho de 1942 a distribuição diária foi suspensa, ficando para os dias de festa. Os navios são batizados quebrando uma garrafa no casco. E desde 1967, quando o piloto Dan Gurney venceu as 24 Horas de Le Mans e sacudiu a garrafa de champanhe em cima de todo mundo no pódio, o vencedor nem bebe mais a bebida: ele a desperdiça diante das câmeras. Ali a bebida já é só símbolo. Só vitória.

Todo final de guerra se comemora com bebida. Todo final de qualquer coisa se comemora com bebida. Nasce um filho, se comemora com bebida. Os ingleses têm uma expressão para isso desde o século XIX: "molhar a cabeça do bebê", que é o pai ir ao pub com os amigos para brindar ao nascimento. No sertão do Nordeste, a família oferece a meladinha, mel com cachaça envelhecida, a quem vem visitar o recém-nascido. E até a morte se comemora com bebida: em comunidades rurais da Bahia existe a tradição de "beber o morto", em que faltar bebida no velório é falta de respeito com quem morreu. No gurufim, o velório festivo de origem africana, a despedida vem com música, comida e bebida.

Casamento, formatura, gol, promoção, aniversário, réveillon, velório. A vida inteira, da chegada à partida, marcada por um copo erguido.

Instalado no corpo e na linguagem

O álcool está presente há muito tempo na vida humana. Mas a história do metabolismo e a história dos símbolos são perguntas diferentes.

Nos Fundamentos, o Inconsciente Coletivo participa da leitura dos arquétipos e das formas simbólicas que atravessam gerações. Eu leio a taça erguida dentro dessa elaboração. Na história concreta de uma criança que reconhece um brinde, investigo também o que ela viu, ouviu e aprendeu com as pessoas ao redor.

Carrigan e colaboradores (2015) reconstruíram enzimas ancestrais e investigaram mudanças na capacidade de metabolizar etanol. O estudo sustenta uma história metabólica antiga, não a transmissão genética de um brinde. A hipótese de Dudley sobre a atração por frutos fermentados

pertence a esse debate evolutivo. O sentido de vitória que damos ao copo exige outra investigação, cultural e pessoal.

E na linguagem? A gente diz "vamos comemorar" e todo mundo entende que é beber. A gente diz "isso merece um brinde". A gente diz "vamos tomar uma para celebrar". A gente diz "hoje eu mereço". A palavra comemorar virou sinônimo de beber.

E o símbolo é tão forte que ele age antes da química. Em 1973, o psicólogo Alan Marlatt fez um experimento com pessoas dependentes de álcool e bebedores sociais. Metade ouviu que estava bebendo álcool e metade ouviu que não estava, e de verdade metade bebia álcool e metade não, cruzando tudo. O que decidiu quanto cada um bebeu? Não foi o álcool que estava no copo. Foi o que a pessoa achava que estava no copo. E o efeito foi maior nos dependentes. Em 2009, na França, Laurent Bègue repetiu a lógica com a agressividade: quem acreditava ter bebido ficou mais agressivo, e a quantidade real de álcool no sangue não fez diferença. E em 2010 o mesmo grupo de Bègue mostrou que bastava ver a foto de uma garrafa, por uma fração de segundo, para o cérebro reconhecer mais rápido as palavras agressivas, tanto quanto com a foto de uma arma (Subra e colaboradores, 2010). Ninguém bebeu nada. A garrafa, só de ser vista, já acionou o que ela representa.

Isso é o símbolo funcionando no corpo.

Sozinho, e vitorioso

E agora olha o que acontece com o indivíduo que tem a Falta de reconhecimento e encontra a bebida.

A bebida carrega o brinde, a comemoração, a vitória, o pertencimento. Então ele pode beber sozinho, no quarto, numa terça-feira à tarde, sem nada para comemorar, e mesmo assim sentir, no primeiro gole, aquela sensação de vitória. Ele se sente um vitorioso. Ele não ganhou nada. Ninguém aplaudiu. Mas o símbolo entregou a sensação do aplauso.

É por isso que beber sozinho é tão perigoso. A pesquisadora Kasey Creswell, da Universidade Carnegie Mellon, acompanhou cerca de 4.500 jovens americanos por 17 anos. Quem bebia sozinho aos 18 anos tinha

35% mais chance de ter sintomas de transtorno por uso de álcool aos 35. Quem bebia sozinho aos 23 ou 24 anos, 60% mais chance, mesmo comparando pessoas que bebiam a mesma quantidade. E o mesmo grupo mostrou que o adolescente que bebe sozinho bebe em resposta a emoções negativas.

Repare no deslizamento. Enquanto a bebida está no rito, na mesa, com os amigos, ela diz "eu estou com vocês". Quando ela vai para o quarto fechado, ela passa a dizer "eu não aguento sem isso". O símbolo troca de sinal. E o vício químico, que estava ali o tempo todo, encontra a compulsão.

Para quê?

Eu escutei isso centenas de vezes no consultório e nas clínicas e comunidades terapêuticas onde a gente aplica o programa. Milhares, até. E a fala é sempre a mesma. É impressionante como é a mesma.

"Enquanto eu estou no vício, na compulsão da bebida, eu fico pensando o dia todo em bebida."

E aí vem o resto. "Porque eu penso: eu vou ganhar dinheiro para quê? Eu vou trabalhar para quê? Eu vou fazer as coisas para quê?"

Todos, sem exceção, relataram a mesma lógica: "se eu beber, eu já cheguei no final". "Eu não preciso conquistar nada." "Eu não preciso fazer nada disso." Para quê? Para quê? Tem um "para quê" muito forte. "Para que eu vou fazer tudo isso, se não tem a bebida no final?"

Entenda o que está acontecendo aqui, porque isso é o centro deste capítulo. Para essas pessoas, o final não é um propósito. O final não é uma conquista. O final é a bebida. A bebida virou o ponto de chegada. Ela é a recompensa que vem depois do esforço, o troféu, a linha de chegada. E como a bebida carrega sozinha o símbolo da vitória e do reconhecimento, a pessoa pode pular o caminho inteiro e ir direto para a linha de chegada. Para que correr a maratona, se a medalha está na geladeira?

É o simbólico do reconhecimento. É a base da importância do SNO, extremamente forte. O orgulho quer ser visto, quer vencer, quer ser

alguém. A conquista de verdade demora, cansa, frustra, depende dos outros. A bebida entrega a sensação da conquista em dez minutos. E o simbólico da bebida está ligado ali, exatamente no lugar em que deveria estar o propósito.

E aí tem um detalhe cruel: a frase "já cheguei no final" tem dois sentidos. Ela fala da linha de chegada. E fala do fim. É a vida e a morte de novo, no mesmo copo.

As pesquisas ajudam a examinar aspectos dessa experiência.

O "penso em bebida o dia todo" é tão central que virou critério de diagnóstico. Desde 2013, o DSM-5, o manual da psiquiatria americana, tem a fissura como um dos critérios do transtorno por uso de álcool. E o Instituto Nacional sobre Abuso de Álcool e Alcoolismo dos Estados Unidos, o NIAAA, traduz esse critério para o público com uma pergunta: você quis tanto beber que não conseguia pensar em mais nada? É quase palavra por palavra o que eu ouço na clínica. E existe uma escala inteira, a Escala de Beber Obsessivo-Compulsivo, criada por Raymond Anton em 1995, que mede justamente os pensamentos sobre bebida que ocupam o dia. Um estudo alemão com 198 indivíduos internados mostrou que, quanto mais alta essa escala, menor a chance de a pessoa estar sem beber no seguimento seguinte, até dois anos depois (Schmidt e colaboradores, 2011). O pensamento que ocupa o dia não é detalhe. Ele prevê a volta ao copo.

Por que o dia inteiro gira em torno da bebida, e não só a hora de beber? O neurocientista Wolfram Schultz mostrou, em 1997, que os neurônios de dopamina, depois que o animal aprende, deixam de disparar na recompensa e passam a disparar no sinal que anuncia a recompensa. A dopamina não está mais no gole. Está no fim do expediente, no caminho do bar, no barulho da lata abrindo. Kent Berridge e Terry Robinson completaram: o querer cresce, e o gostar pode até diminuir. A pessoa quer cada vez mais uma coisa de que gosta cada vez menos. E o neurocientista George Koob descreve o ciclo da dependência em três fases, e a terceira tem um nome que parece tirado da fala dos meus residentes: preocupação e antecipação. É o dia inteiro esperando a linha de chegada.

E o "para quê"? Viktor Frankl, o psiquiatra que sobreviveu aos campos de concentração, descreveu o vazio existencial: a sensação de que a vida não tem sentido. E colocou a adicção, ao lado da depressão e da agressão, entre as três grandes respostas a esse vazio. Ele dizia que muita gente tem o bastante para viver, mas nada pelo que viver. E os estudos mostram que, quando o propósito volta, a bebida perde o lugar. Uma pesquisa americana acompanhou 364 pessoas com dependência de álcool por dois anos e meio: as que entraram em remissão foram as que tiveram o maior aumento de propósito de vida (Krentzman e colaboradores, 2015). E uma pesquisa canadense mostrou que quem completa o tratamento sai com mais propósito, e que o propósito prevê quem volta a beber (Waisberg, 1990).

Freud já tinha dito isso em O mal-estar na civilização, em 1930. Ele chamou as substâncias inebriantes, a bebida entre elas, de "quebra-preocupações": a coisa que tira a pessoa, a qualquer momento, da pressão da realidade, e a leva para um mundo próprio. E completou: é justamente esse poder que faz o perigo e o dano dela.

Na Virtologia, a gente diria assim: a bebida tapa a Falta exatamente no lugar onde a Falta deveria ficar aberta para mover a pessoa. A Falta é o buraco que move. Se você tampa o buraco com o troféu líquido, você para de se mover. Você "já chegou". E quem já chegou não conquista mais nada.

Uma brincadeira: a estratégia do demônio

Agora eu vou fazer uma brincadeira. É brincadeira mesmo, tá? Eu não estou falando sério. Mas eu faço essa brincadeira em aula porque ela mostra, melhor do que qualquer teoria, o tamanho da coisa.

Se existe o mal, se existem anjos e demônios, o demônio fez uma estratégia espetacular.

Ele pegou a segurança e o acolhimento, o fálico e o oral, a proteção do pai e o colo da mãe, e colocou tudo num cigarro e num charuto. Um objeto pequeno, barato, que cabe no bolso, que você pode acender em qualquer lugar, a qualquer hora, sozinho.

Depois ele pegou toda a dependência, toda a necessidade de importância, todo o reconhecimento, toda a comemoração, toda a vitória, todo o pertencimento ao grupo, e colocou na bebida alcoólica. E ainda deixou no mesmo copo a possibilidade de romper com a sociedade: a bebida autoriza o que normalmente não se faz, solta a língua, solta a briga, solta a regra.

E por cima de tudo isso ele colocou o efeito: sair da realidade e acalmar a mente. As duas coisas que o ser humano mais procura quando está sofrendo.

É um negócio muito poderoso. Foi muito bem criado por esse demônio. Se ele quisesse desenhar a armadilha perfeita para um ser humano que nasce com uma Falta, que precisa de colo, de força, de importância e de amigos, e que quer fugir da dor, ele não teria desenhado nada melhor. Ele pegou as necessidades mais primitivas do ser humano e engarrafou.

Se o demônio tivesse inventado o cigarro, eu tiraria o chapéu para a estratégia. E é exatamente por isso que eu não acho que a gente vence esse negócio só com força de vontade. A gente vence entendendo a estratégia.

A garrafa pesa porque o símbolo pesa

Agora repara nas garrafas.

As garrafas de bebida são lindas. Pensa numa prateleira de uísque, numa adega, numa vitrine de vinhos. O vidro grosso, o rótulo trabalhado, a cor âmbar, a rolha, a caixa de madeira. Nenhum outro produto de supermercado é vendido assim. O sabão em pó não vem numa caixa de madeira.

E as garrafas caras são pesadas. Quanto mais pesada a garrafa, mais cara ela é. E o seu cérebro entende isso: quanto mais peso, mais valor. Você pega a garrafa na mão, sente o peso, e alguma coisa dentro de você diz "isso aqui é coisa boa".

Isso é medido. Dois pesquisadores da Universidade de Oxford, Betina Piqueras-Fiszman e Charles Spence, pesaram 275 garrafas de vinho de

cinco países numa loja e mostraram, em 2012, que o peso da garrafa tinha relação direta com o preço do vinho. E perguntaram aos consumidores: eles associavam a garrafa mais pesada ao vinho mais caro e de mais qualidade. Uma revista especializada americana, a Wine Enthusiast, pesou 709 garrafas em 2023: a média ficou perto de 660 gramas, e as mais pesadas passaram de 1,2 quilo, todas de tintos encorpados, quase sempre Cabernet e cortes de Bordeaux. E olha o detalhe: hoje o setor sabe que o vidro pesado polui, porque o vidro responde por até metade da pegada de carbono do vinho. Existe um acordo internacional para diminuir o peso das garrafas. E mesmo assim o vinho caro continua no vidro pesado. Um executivo do setor disse com todas as letras: a posição da marca pesa mais do que a pegada de carbono. O peso é vendido como símbolo.

E o preço não muda só o que a pessoa pensa da bebida. Muda o que ela sente. Em 2008, pesquisadores do Instituto de Tecnologia da Califórnia e de Stanford colocaram pessoas dentro de um aparelho de ressonância magnética e deram para elas o mesmo vinho com dois preços diferentes: uma vez como um vinho de 5 dólares, outra como um de 45 (Plassmann e colaboradores, 2008). Com o preço mais alto, o mesmo vinho foi sentido como mais gostoso, e o córtex orbitofrontal medial, a área do cérebro ligada ao prazer vivido, ativou mais. O líquido era o mesmo. O cérebro bebeu o preço. Você leu no capítulo 3 sobre a moeda do valor: é exatamente essa área que dá preço às coisas dentro de nós.

E tem garrafas aí valendo 50 mil, 500 mil reais. E tem mais. Em novembro de 2023, uma garrafa de uísque Macallan de 1926 foi vendida num leilão da Sotheby's, em Londres, por 2.187.500 libras: na cotação de outubro de 2026, perto de 14,7 milhões de reais. Uma garrafa. Em março de 2026, uma garrafa de vinho Romanée-Conti de 1945 foi vendida por 812.500 dólares, perto de 4,1 milhões de reais; a mesma garrafa tinha sido vendida oito anos antes por 558 mil dólares. Fechada. Ninguém bebeu. E no Brasil o Romanée-Conti de safra recente chegou a ser vendido a quase 15 mil euros a garrafa, mais de 80 mil reais.

Ninguém paga 14 milhões de reais para ficar bêbado. Ninguém.

O economista Thorstein Veblen escreveu isso em 1899, no livro A teoria da classe ociosa. Ele disse que, se esses artigos de consumo são caros, eles são sentidos como nobres e honrosos. E disse mais: que até a embriaguez tende a se tornar honrosa quando mostra que a pessoa pode pagar por ela. A economia tem até um nome para isso, efeito Veblen: o produto que vende mais porque é mais caro, e não apesar de ser mais caro. A maior empresa de destilados do mundo, a Diageo, construiu a estratégia dela em cima disso: em 2023, 63% das vendas vieram das marcas mais caras. O lucro está em fazer o cliente subir de garrafa.

Cada um bebe o troféu que o bolso alcança

O preço e a apresentação da bebida também mostram o valor que pode ser atribuído ao símbolo.

O indivíduo vai gastar o quanto ele puder. Ele vai comprar um uísque barato, mas vai comprar. Ele vai comemorar na cachaça, no bar, mas vai comemorar. Se ele tiver dinheiro para comprar um uísque mais caro, ele vai comprar o mais caro. E se ele tiver 10 milhões na conta, ele vai comprar o equivalente a isso. A garrafa sobe junto com a conta bancária.

Os números confirmam. Na Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE de 2008 e 2009, a classe de renda mais alta levava para casa cerca de nove vezes mais bebida alcoólica do que a mais baixa. Um estudo de 2024 mostrou que, no Brasil, o grama de álcool da cachaça sai cerca de quatro vezes mais barato do que o da cerveja (Nóbrega e colaboradores, 2024). A cachaça é a comemoração possível de quem ganha pouco. E uma pesquisa feita em comunidades rurais de Sergipe e da Bahia registrou uma coisa que é a tese deste capítulo acontecendo diante do pesquisador: no sertão sergipano, a meladinha, a cachaça com mel que se oferecia no nascimento do filho, foi sendo trocada por cerveja e uísque (Menezes, Bertoni e Santos, 2019). E, na comunidade baiana, o mesmo estudo mostra o velório: quem pode mais oferece muita bebida, quem pode menos serve só cachaça. Mas ninguém deixa de servir.

Esses exemplos sugerem que o valor da bebida pode incluir status, reconhecimento e expectativa de prazer. Não é apenas a quantidade de

álcool que orienta a escolha. O peso desses sentidos precisa ser compreendido em cada história.

E o cigarro e o charuto têm a mesma função. O cigarro de maço do boteco e o charuto cubano numerado, guardado num umidificador de madeira, entregam a mesma coisa em embalagens diferentes: o colo, a força, o poder. Quem pode, compra o charuto. Quem não pode, compra o cigarro. Mas os dois compram o símbolo.

E é aqui que eu quero que você junte tudo. Quando o símbolo é tão grande, a química vira detalhe. O homem da cachaça e o homem do uísque de milhares de reais estão bebendo a mesma coisa. Não é o mesmo líquido. É a mesma Falta.

O que cada objeto carrega

Para você enxergar de uma vez, eu coloco aqui o que cada um desses objetos carrega.

O objeto	O que ele imita	A Falta que ele cobre	O que o símbolo promete
O cigarro	O peito, o mamar, o quentinho entrando	Colo, acolhimento, a segurança da mãe	"Calma, já vai passar"
O charuto	O pai, o falo, o comando	Proteção, força, a segurança do pai	"Eu mando, eu estou protegido"
A bebida	O brinde, a mesa, o pódio	Amizade, pertencimento, ser reconhecido	"Você venceu, e nós estamos vendo"
Os três	A vida e a morte no mesmo objeto	A Falta de unidade, o buraco que move	"Você já chegou"

Quando o charuto é só um charuto

Existe uma frase famosa atribuída a Freud: "às vezes um charuto é só um charuto". O pesquisador Alan Elms foi atrás e mostrou, em 2001, que não existe nenhum registro de Freud dizendo isso. A frase é apócrifa. E é uma pergunta que eu levo a sério, porque ela tem resposta: às vezes um charuto é só um charuto. Quando?

A resposta está na faixa de evolução. Eu ensino isso na Virtologia: o pensamento simbólico é próprio das faixas mais primitivas da consciência. No tema em que o indivíduo ainda está na Faixa Primitiva ou na Sensação, o guarda-chuva é proteção e o charuto é poder. À medida que ele sobe de faixa naquele tema, o objeto deixa de carregar o símbolo e volta a ser só o objeto. Para quem está numa faixa primitiva, o charuto é poder. Para quem está no Sentir, é folha enrolada. O copo também. Para quem está preso na importância, o copo é troféu. Para quem já se sabe valoroso, o copo é líquido.

O sentido de um objeto pode mudar. Quando uma necessidade encontra outras respostas, aquele objeto pode perder parte da força que tinha.

Chamo de manejo do charuto estas quatro perguntas de investigação. Você pode usá-las para pensar sobre o cigarro, o charuto ou o copo. Elas não confirmam nem excluem dependência, e respondê-las não exige interromper o uso para testar a própria vontade.

A primeira: quando você faz isso, o que você sente? Prazer ou alívio? O prazer vem com o corpo se expandindo. O alívio vem com descarga, como quem tira um peso. Alívio quer dizer que tinha uma tensão antes, uma coisa que precisava ser apagada.

A segunda: para quem é? Você bebe aquele uísque porque gosta do gosto, ou para ser visto bebendo aquele uísque? Você acende o charuto para você ou para a mesa?

A terceira, a mais difícil de mentir: e quando ninguém comenta, o que acontece? Se ninguém viu a garrafa cara, se ninguém brindou com você, se ninguém reparou no charuto, você sente uma queda? Se sente, aquilo estava pagando reconhecimento.

A quarta: desde quando? Quando isso começou na sua vida, e o que estava acontecendo naquela época? Muitas vezes o primeiro cigarro de verdade, aquele que ficou, apareceu numa perda, numa humilhação, numa solidão. E o primeiro porre que virou costume apareceu junto com uma derrota que ninguém viu.

Essas respostas podem indicar que o objeto participa de uma tentativa de aliviar a Falta. É uma hipótese de trabalho, a ser examinada com a história e com o que a pessoa reconhece. Não é uma conclusão obrigatória sobre o que ela viveu.

Morgan e colaboradores (2002) estudaram vinte macacos e observaram relações entre alojamento social, posição no grupo, disponibilidade de receptores D2 e resposta à cocaína. O ambiente social participou do resultado. Isso me interessa como pergunta sobre vínculos e contexto; o estudo não mediu a necessidade virtológica de importância nem demonstrou tratamento da dependência humana.

A saída: pagar a Falta de outro jeito

Então, qual é o caminho?

O primeiro cuidado é procurar a avaliação de saúde necessária. A interrupção do uso pode exigir acompanhamento, especialmente diante de dependência de álcool ou sedativos. O Anexo F reúne orientações gerais de segurança. A prática de virtudes pode acompanhar esse cuidado.

Eu pergunto também o que o objeto significa: colo, força, amizade, reconhecimento, vitória? Essa resposta vem da história da pessoa. A partir dela, podemos procurar outras formas de atender suas necessidades.

Se o cigarro está pagando colo, a Falta é de acolhimento, de contato físico, de sentir-se amado, de companhia. Isso se atende com vínculo, com toque, com a família aprendendo a acolher sem sufocar.

Se o copo está pagando reconhecimento, a Falta está no SNO. E aqui entra a Humildade, que trabalha o orgulho na raiz: quem não precisa mais provar o próprio valor não precisa mais do troféu líquido. Entra a

Abnegação, que tira a energia do centro de si. Entra a Busca do Melhoramento, que devolve a conquista de verdade, a que demora. Entra a Utilidade e a Ajuda ao Próximo, que dão à pessoa o reconhecimento que vem do que ela faz pelo outro, e não da garrafa que ela ergue.

E se a bebida virou o ponto de chegada, o que precisa voltar é o propósito. A pessoa precisa de um "para quê" que seja maior do que o copo. Enquanto o final for a bebida, nada vai valer a pena. Quando o final volta a ser uma vida, um filho, uma obra, um serviço, a bebida perde o lugar de linha de chegada.

O símbolo não se vence brigando com ele. Ele se dissolve quando a pessoa sobe de faixa naquele tema. E sobe de faixa quem pratica a virtude todos os dias, até virar caminho. Aí, um dia, o charuto volta a ser só um charuto. E o copo volta a ser só um copo.

Para a pessoa com dependência

Faça as quatro perguntas do manejo do charuto sobre o seu objeto. Escreva as respostas. E depois escreva, numa frase, o que ele paga para você: "o meu cigarro me dá colo", "o meu copo me dá aplauso", "a minha garrafa me dá a sensação de que eu cheguei".

Depois disso, escreva onde mais você pode conseguir aquilo. Não precisa ser perfeito. Uma pessoa para quem ligar. Uma conquista pequena para hoje. Um serviço que você pode prestar a alguém.

E quando vier o pensamento "para que eu vou fazer isso, se não tem a bebida no final?", reconheça a frase. É o símbolo falando. Você não chegou em lugar nenhum com o copo. O copo só te deu a sensação de ter chegado. O caminho de verdade ainda está aí, esperando você.

Para a família

Olhe para as festas da sua casa. Olhe para como vocês comemoram. Se toda vitória da família é celebrada com bebida, o seu filho, o seu marido, a sua esposa aprendeu desde cedo que vencer e beber são a mesma coisa. Vocês podem continuar comemorando. Mas comemorem também de outro jeito: com a mesa, com a música, com a viagem, com a palavra dita em voz alta, "eu tenho orgulho de você".

Porque é isso que o copo estava dizendo no lugar de vocês. Diga vocês. Reconheça o que ele faz de bom, mesmo que seja pouco, mesmo que seja pequeno. Reconhecimento não é elogio vazio, e não é passar a mão na cabeça. É ver.

E quando ele estiver em recuperação, não brinde perto dele dizendo "só um, para comemorar". Para ele, não existe "só um para comemorar". Existe o símbolo inteiro voltando pela porta da frente.

PARTE I

10. O que veio de herança: o gene, a marca, o símbolo e a escolha



Essa marca chega sobre um nível de orgulho que já existia, geneticamente, antes dela.

Fundamentos da Virtologia, Orgulho: estrutura genética anterior ao trauma

Não tem pergunta que eu escute mais em grupo de família do que esta. A mãe levanta a mão, meio sem graça, e pergunta: "Doutor, o avô bebia. O pai bebia. Agora ele bebe. Isso é genético? Então não tem jeito?"

E eu respondo as duas coisas, porque as duas são verdade. É genético, sim. Em parte. E tem jeito, sim. Inteiro.

O gene, a marca, o símbolo e a escolha ajudam a percorrer a história da pessoa. A definição que organiza essa leitura continua sendo o encontro entre genética, Falta, simbólico e busca de poder, com SNO e SNE no centro.

Da herança à escolha

Para percorrer essa história, eu começo pelo que veio como predisposição, sigo pelo que foi vivido e chego ao que a pessoa pode construir agora. É o piso, a marca e a escolha. A marca ajuda a examinar o mal-vivido; também preciso perguntar pelo não-vivido e pela falta de unidade, porque a Falta vai além do acontecimento que feriu.

Nesse percurso entra o símbolo. O cigarro que lembra colo ou pai. O copo que significa aplauso, vitória, pertencimento, poder. O sentido do objeto se forma no encontro entre o corpo, a história e a cultura. E a

busca de poder atravessa esse sentido: quanto da força que a pessoa procura no objeto vem da necessidade de se sentir importante?

Vou organizar este capítulo em quatro entradas: gene, marca, símbolo e escolha. Elas permitem acompanhar a herança, a aprendizagem e a possibilidade de mudança. A figura reúne a formulação central do livro: genética, Falta, simbólico e busca de poder, articulados pelo SNO e pelo SNE. A escolha é o trabalho que a pessoa passa a construir sobre essa história.



Figura 1. As quatro dimensões do vício na Virtologia: genética, Falta, simbólico e busca de poder. SNO e SNE ocupam o centro da leitura. As relações são investigadas na história e na conduta de cada pessoa.

As dimensões se entrelaçam. As cinquenta e uma necessidades e as faixas de evolução ajudam a examinar esse encontro; a Lei do Fluxo organiza a leitura da percepção e da reação.

A primeira entrada: o gene, o piso que veio herdado

Vamos começar pelo que a mãe perguntou. É genético?

Verhulst, Neale e Kendler (2015) estimaram herdabilidade próxima de 49% para o transtorno por uso de álcool nas populações estudadas. Esse número descreve diferenças entre pessoas numa população e num contexto. Não divide a causa da dependência de alguém em uma metade genética e outra metade de história, nem calcula seu destino.

Como se sabe disso? Pelos gêmeos e pelos adotados. Gêmeos idênticos têm os mesmos genes; gêmeos não idênticos dividem, em média, só metade. Se a dependência aparece muito mais nos dois idênticos do que nos dois não idênticos, tem gene ali. E os adotados são a prova mais limpa, porque separam o sangue da casa. Na Suécia, que tem registros de toda a população, Kendler e a equipe dele mostraram que o filho adotado de pai ou mãe biológica com abuso de drogas tem cerca de duas vezes mais risco de desenvolver abuso de drogas, mesmo criado longe deles, por outra família. Já em 1981, Robert Cloninger e Michael Bohman tinham estudado 862 homens adotados na Suécia e descrito dois caminhos diferentes para o alcoolismo: um, mais comum, que aparece quando a herança encontra o ambiente que a desperta, e outro muito herdável, que aparece quase qualquer que seja a casa.

E os filhos de alcoolistas? O NIAAA diz que eles têm cerca de quatro vezes mais chance de desenvolver problemas com álcool do que a população em geral.

Quatro vezes é muito. Mas guarde essa frase, porque ela é a chave do capítulo: a maior parte desses filhos não desenvolve a doença.

Por quê? Porque o que se herda não é o vício. O que se herda é o piso.

O que é o piso? Nos Fundamentos eu explico que o orgulho tem duas camadas, e a primeira é genética. A gente nasce com um nível basal de

reatividade. Pai, mãe e avós deixam, na carga genética e epigenética, diferenças estáveis de excitabilidade da amígdala, de tônus dos sistemas de recompensa e de reatividade ao estresse. Tem criança que já chega com um temperamento mais brando, mais calmo. E tem criança que já chega com o sistema de recompensa pedindo mais, com o freio mais fraco, com o corpo reagindo mais forte a tudo. Não porque uma seja melhor que a outra. Porque a loteria genética deu a cada uma um ponto de partida diferente.

E o piso do vício é isso. Um sistema de recompensa que pede mais. Um freio que segura menos. Um corpo que sente menos o efeito do álcool. Uma reatividade ao estresse mais alta, que faz a pessoa procurar alívio mais cedo e com mais força.

Marc Schuckit estudou a relação entre menor resposta inicial ao álcool e problemas posteriores com o uso (Schuckit, 1994). Sentir pouco efeito não é sinal de proteção. Essa característica pode participar da vulnerabilidade, mas não permite prever, sozinha, quem desenvolverá dependência.

E existe o contrário: genes que protegem. Você já viu aquela pessoa que fica com o rosto vermelho, quente, com o coração acelerado, depois de um copo só? Isso é muito comum no leste da Ásia, e vem de uma variação num gene chamado ALDH2. O corpo dessa pessoa não consegue limpar direito uma substância tóxica que o álcool produz, e ela passa mal. Quem carrega uma cópia dessa variação tem um risco de dependência de álcool de quatro a cinco vezes menor. Com duas cópias, de oito a nove vezes menor. O corpo dela avisa alto.

Hatoum e colaboradores (2023) encontraram fatores genéticos compartilhados entre diferentes transtornos por uso de substâncias. O estudo ajuda a compreender vulnerabilidades comuns. Na investigação virtológica, eu articulo a genética à Falta, ao simbólico e à busca de poder, examinando o SNO e o SNE na história, nas necessidades e na conduta da pessoa.

Agora, o que o gene não é.

Não existe "o gene do alcoolismo". Não existe "o gene do vício". São centenas, talvez milhares de variações, cada uma com um efeito

pequeno. Por muitos anos se falou de um gene chamado DRD2, ligado a um receptor de dopamina, como se ele fosse o gene do vício. O efeito dele existe, mas é pequeno, e muitos dos chamados genes candidatos da psiquiatria, dos anos 1990 e 2000, não se confirmaram quando outros pesquisadores repetiram os estudos em amostras grandes (Duncan e Keller, 2011; Border e colaboradores, 2019). E os testes genéticos que somam todas essas variações explicam hoje só de 2 a 3,5% da diferença de alcoolismo entre as pessoas. Nenhum teste genético diz quem vai ficar dependente.

Então, para a mãe que perguntou: sim, o seu filho herdou um piso. Ele não herdou uma sentença. O piso diz de onde ele começa. Não diz onde ele vai chegar.

A segunda entrada: a marca, o que a história escreveu

A história também participa dessa construção. Biologia, experiências e contexto interagem; não cabem em duas metades separadas. É nessa vida concreta que eu investigo o que a pessoa aprendeu e o que ainda precisa desenvolver.

Nos Fundamentos eu mostro como o caráter se constrói, e é sempre a mesma sequência. Primeiro a experiência. Depois a classificação: isso deu prazer, isso deu desprazer. Depois o reforço, a modificação ou a inibição de atitudes. Depois a formação de caminhos neurais automáticos, os condicionamentos. E por fim a instalação em hábitos, couraças, estilos de resposta. É assim que a formação da personalidade vai acontecendo. É assim que o caráter vai sendo construído. E é assim que a linguagem da família vai entrando: o jeito de comemorar, o jeito de brigar, o jeito de aguentar a dor, o jeito de pedir colo, ou de não pedir.

Essa é a marca. E hoje a ciência consegue ver a marca na molécula.

Eric Kandel, o neurocientista que ganhou o Prêmio Nobel em 2000 por mostrar como a memória se forma nas células, escreveu em 1998, no American Journal of Psychiatry, uma coisa que mudou a psiquiatria. O gene tem duas funções. Uma é a de molde, a cópia que passa de pai para

filho, e essa, ele diz, não é regulada por nenhuma experiência social. A outra é a de transcrição, que decide quando o gene é lido, quanto ele é lido, se ele é lido. E essa, diz Kandel, é altamente regulada, e essa regulação responde ao ambiente. Ou seja: a vida não muda o gene que você herdou. A vida muda quanto ele é lido. Isso é a epigenética. É a caneta com que a história escreve no gene.

E o experimento mais bonito sobre isso foi feito com ratos, no Canadá. A equipe de Michael Meaney e Moshe Szyf observou que algumas mães lambem e limpam muito os filhotes, e outras quase não (Weaver e colaboradores, 2004). Os filhotes das mães carinhosas cresciam mais calmos, com um sistema de estresse mais equilibrado. E os pesquisadores acharam a marca: o cuidado da mãe mudava a metilação, uma espécie de etiqueta química, no gene do receptor do hormônio do estresse, no cérebro do filhote. A marca aparecia na primeira semana de vida e durava até a vida adulta.

E aí vem a parte que responde à mãe do grupo. Os pesquisadores trocaram os filhotes de mãe logo depois do nascimento. Filho de mãe pouco carinhosa criado por mãe carinhosa, e o contrário. E a marca seguiu a mãe que criou, não a mãe que pariu. O gene era de uma. A marca era da outra.

Em seres humanos, a equipe de Gustavo Turecki e Michael Meaney encontrou a mesma marca no gene do receptor do hormônio do estresse, no cérebro de pessoas que tinham sofrido abuso na infância e morreram por suicídio (McGowan e colaboradores, 2009). E um dos maiores estudos sobre infância e saúde, o estudo das Experiências Adversas na Infância, nos Estados Unidos, com mais de oito mil adultos, mostrou que cada experiência adversa na infância, como abuso, negligência, violência em casa ou um pai alcoolista, aumentou de duas a quatro vezes a chance de a pessoa começar a usar drogas cedo. Quem viveu cinco ou mais dessas experiências teve de sete a dez vezes mais chance de ter problemas com drogas, de ficar dependente e de usar drogas injetáveis (Dube e colaboradores, 2003).

E a casa escreve mesmo sem o sangue. Lembra dos adotados da Suécia? O mesmo grupo de Kendler mostrou que o filho criado por pai ou mãe adotiva com problema de álcool também tem mais risco de

desenvolver transtorno por uso de álcool, sem nenhum laço genético com eles. A marca passa pela convivência, pela imitação, pela linguagem da casa.

Baptista e colaboradores (2021) estudaram sangue de cordão umbilical de recém-nascidos com e sem exposição pré-natal ao crack. Não encontraram diferença de metilação do receptor de ocitocina entre os grupos. Numa análise de regressão, a gravidade do uso materno se associou à metilação de uma região estudada. Os dois resultados precisam ser lidos juntos: uma associação molecular não prova transmissão de lembranças nem permite separar, sozinha, todos os efeitos do uso e da história.

E tem a idade da primeira marca. Quem começou a beber antes dos 14 anos teve 47% de dependência de álcool ao longo da vida. Quem começou aos 21 ou depois, 9% (Hingson e colaboradores, 2006). O cérebro do adolescente ainda está construindo o freio, e o que ele aprende nessa fase escreve fundo.

Eric Nestler descreve alterações moleculares associadas ao uso repetido, entre elas a participação de ΔFosB. Em experimentos com camundongos, Levine e colaboradores (2011) investigaram como a exposição prévia à nicotina alterou respostas à cocaína. Kandel e Kandel (2014) discutem esses resultados e dados humanos. O experimento animal não estabelece uma trajetória obrigatória para pessoas. Estudos sobre álcool e marcas epigenéticas também precisam ser lidos como achados nas populações e nos materiais examinados, sem transformá-los em uma biografia ou num destino individual (Rosen e colaboradores, 2018; Luo e colaboradores, 2020; Portales-Casamar e colaboradores, 2016).

Yehuda e colaboradores (2016) encontraram associações de metilação em sobreviventes do Holocausto e seus descendentes. O estudo observou marcas moleculares relacionadas à experiência de estresse. A lembrança de um acontecimento e uma marca molecular são registros de natureza diferente. Na Virtologia, o Inconsciente Coletivo integra uma elaboração teórica sobre os arquétipos e a experiência humana que atravessa gerações.

A terceira entrada: o símbolo, que também se transmite

No capítulo anterior eu examinei o cigarro como colo e presença do pai, o copo como aplauso e vitória, a garrafa como sinal de poder. Esses sentidos entram na história por experiências, relações e cultura. Encontram um corpo e um temperamento, ganham força nas marcas e podem ser reforçados ou transformados pela prática.

O símbolo encontra um corpo, um temperamento e uma cultura. Na Virtologia, a importância e os arquétipos ajudam a investigar esse encontro. A taça como troféu é minha leitura simbólica; a pesquisa de Carrigan sobre metabolismo não a demonstrou geneticamente.

Pesquisas de Volkow e de Morgan ajudam a estudar relações entre recompensa, características individuais e ambiente social. O achado de receptores D2 em determinada condição não mede o símbolo do poder, nem informa que atender a importância fará a cocaína perder seu efeito numa pessoa.

É nessa relação entre corpo e vida social que eu situo minha pergunta: o que muda quando a pessoa deixa de depender do objeto para se sentir importante? Eu acompanho a resposta na maneira como ela vive, se relaciona e escolhe. A pesquisa sobre receptores examina processos biológicos; o sentido de poder atribuído ao objeto é investigado com a pessoa.

O símbolo está na marca. Ninguém nasce sabendo que vitória se comemora com cerveja. Aprende vendo. O pai que abre a cerveja quando o time ganha. A mãe que serve a meladinha quando nasce o neto. O tio que diz "isso merece um brinde". O avô que só ficava alegre depois do segundo copo. É a linguagem da casa entrando no caráter, pela mesma sequência de experiência, classificação, reforço, caminho neural e hábito.

E o símbolo está na escolha. Porque o símbolo também é inscrito. Cada brinde repete o caminho. Cada vez que a pessoa comemora com o copo, o caminho "vencer é beber" fica mais largo. A inscrição funciona

para os dois lados. Ela pode gravar o símbolo mais fundo, ou pode gravar outro caminho no lugar.

A quarta entrada: a escolha e a inscrição

E aí chegamos à possibilidade de construir outra resposta.

A aprendizagem envolve mudanças biológicas. Na Virtologia, a inscrição é o trabalho de praticar uma resposta até que ela participe da conduta com maior consistência. Isso não permite afirmar que medimos genes, proteínas ou sinapses de quem realiza o programa.

Kandel propôs, em 1998, compreender os efeitos duradouros da psicoterapia pela aprendizagem e pelas mudanças que ela pode produzir nas conexões entre os neurônios. Em 1999, voltou ao tema ao discutir a psicanálise. Eu encontro nesse diálogo uma base para pensar o papel da experiência repetida no desenvolvimento humano. Na Virtologia, a inscrição organiza a prática de uma capacidade com atenção, sentido e continuidade. É no cotidiano que acompanhamos como essa prática aparece na conduta.

E o cérebro responde. Volkow acompanhou pessoas que tinham usado metanfetamina e mostrou que, depois de 12 a 17 meses sem a droga, o transportador de dopamina, que tinha caído, subiu de 16 a 19% (Volkow e colaboradores, 2001). No álcool, um estudo com ressonância mostrou que o cérebro recupera quase 2% do volume em seis a sete semanas sem beber (Bartsch e colaboradores, 2007). O cérebro que o vício estreitou volta a crescer.

E o ambiente e o vínculo ajudam a escrever. Em 2008, uma equipe francesa mostrou que camundongos colocados num ambiente rico, com companhia, brinquedos e espaço para explorar, perdiam comportamentos que a cocaína tinha deixado neles (Solinas e colaboradores, 2008). E em 2018 Marco Venniro e a equipe dele, nos Estados Unidos, deram aos ratos uma escolha: de um lado a droga, do outro o contato com outro rato. Os ratos escolheram o contato (Venniro e colaboradores, 2018). O vínculo venceu a droga.

Só que tem uma coisa que eu preciso dizer aqui, e ela é da Virtologia: a capacidade de escolher não é igual para todo mundo. Nos Fundamentos eu mostro que a capacidade de dar sentido e de escolher não é constante. Ela cresce com a estrutura, cresce com a faixa. Por isso eu não posso exigir de quem está numa faixa primitiva a escolha que eu exigiria de quem já está no Sentir. Primeiro eu dou estrutura. E a estrutura se dá pelas necessidades e pelas virtudes.

Como a história e a escolha se encontram

Agora junte essas quatro entradas da história.

O gene carrega o piso. A marca escreve por cima do piso. O símbolo dá ao objeto um sentido que o piso e a marca já estavam esperando. E a escolha inscreve, todos os dias, ou o caminho antigo ou um caminho novo. Nos Fundamentos, eu uso a frase que a própria ciência usa: o gene carrega a arma, a história puxa o gatilho. Aqui eu acrescento: o símbolo diz para onde a arma aponta, e a inscrição decide se ela continua carregada.

Veja como essas partes da história se relacionam.

Dois irmãos, com o mesmo pai alcoolista. Dividem, em média, metade dos genes. Um teve um padrinho que o levava para pescar e conversava com ele. O outro ficou mais em casa, no meio das brigas. O piso era parecido. A marca foi diferente.

Duas pessoas com a mesma marca, os dois criados vendo o pai comemorar tudo com cerveja. Uma está presa na importância, precisa provar o tempo todo que vale alguma coisa. Para ela, o copo é troféu. A outra já se sabe valorosa. Para ela, o copo é líquido. A marca era parecida. O símbolo pesou diferente, porque a faixa era diferente.

Pense na mesma pessoa aos 30 anos e aos 45. Aos 30, bebendo todos os dias. Aos 45, depois de anos de cuidado e prática de Humildade, Abnegação e Responsabilidade, sem beber e participando de um grupo. O que acompanhamos nessa história é a mudança da conduta, dos vínculos e dos recursos construídos. É nesse cotidiano que eu examino a inscrição.

Gene, marca, símbolo e escolha organizam esse percurso pela história e pela aprendizagem. Ao investigá-lo, mantenho a formulação central à vista: genética, Falta, simbólico e busca de poder. O SNO e o SNE ajudam a ler como a importância e o próprio alívio participam desse encontro.

As necessidades que a substância abarca

E agora eu volto às cinquenta e uma necessidades, que ajudam a compreender a função que o uso adquiriu.

Relacionei as cinquenta e uma necessidades dos Fundamentos a funções que o uso pode assumir. É um mapa interpretativo para orientar perguntas. As relações variam conforme a pessoa, a substância e a situação; não são medições do que toda droga entrega.

No Grupo 1, destaquei seis das oito necessidades como possibilidades de investigação.

Importância: é o centro de tudo, você viu no capítulo anterior. O copo é o aplauso, a garrafa cara é a posição, o charuto é o comando. Segurança: o cigarro é a segurança da mãe e do pai, o colo e a proteção, e o álcool é a coragem líquida de quem tem medo. Proteção ao grupo: a lealdade da turma do bar, o "nós" que se defende junto, até a turma da boca. Competição: o "vira, vira", quem aguenta mais, quem paga a rodada, quem tem o uísque mais caro. Orgasmo: os Fundamentos dizem que, quando falta essa descarga, a pessoa corre o risco de buscar descargas substitutivas, e as drogas estão entre elas. E Solucionar a falta: a mais importante de todas, a necessidade primitiva de tentar fechar o vazio da Falta de unidade. Os Fundamentos dizem que, enquanto o Ego está fraco, essa necessidade sequestra a vida e prende a pessoa em relações, vícios e metas que só reencenam o mesmo vazio. É exatamente isso.

Deixei Sobrevivência e Confiança e credibilidade fora desse destaque porque os danos do uso podem comprometê-las. A experiência concreta ainda precisa ser ouvida.

No Grupo 2, destaquei catorze das vinte e uma necessidades como possibilidades de investigação.

Controle: a pessoa com dependência tenta ter, pela química, o controle do próprio estado que a vida não dá. Mudar de ambiente: os Fundamentos descrevem o Ego fraco que muda compulsivamente de cenário para fugir do próprio vazio, quase sempre em fuga da realidade, e a droga é a mudança de cenário que não precisa sair do lugar. Conforto: o relaxamento depois do dia. Contato físico: o abraço que só sai depois do terceiro copo, e os Fundamentos dizem que, sem toque, o sistema busca regulação por substitutos como comida, telas e drogas. Falar, desabafar, expressar por palavras: a língua que se solta. Sentir-se amado: o amigo de bar que diz "você é meu irmão". Diversão: a festa, o riso, a noite. Sentir emoções: a alegria e a coragem que vêm de fora para dentro. Possuir objetos: a garrafa rara, o charuto numerado, a coleção de rótulos. Estética: a garrafa linda, o copo certo, o ritual bonito. E os vínculos: o Vínculo familiar/amizade, as Relações com colegas/conhecidos do happy hour, o Relacionamento com desconhecidos completos no balcão, e a Companhia e co-presença, o simples estar junto.

As demais necessidades não receberam o mesmo destaque neste mapa. Isso não impede que música, movimento, privacidade ou outra experiência participem da história de uma pessoa.

Agora repare no que acontece nos grupos de cima.

No Grupo 3, o do desenvolvimento, a substância não atende nada de verdade. Ela imita. Ela imita o Realizar, conquistar, concretizar e legado: é o "se eu beber, eu já cheguei no final" dos relatos do capítulo anterior, a sensação da conquista sem a conquista. Ela imita o Engajamento cognitivo: a mente acelerada do estimulante, a sensação de estar afiado, ligado, quando na verdade o cérebro está sendo gasto. E ela imita o Restauro e regeneração integral: o "eu mereço relaxar" do fim do dia, que os Fundamentos chamam de restauro usado de forma compulsiva, como fuga, sem regenerar de fato.

No Grupo 4, o da reconexão, ela não toca em nada. Ela só ocupa um lugar: o do Propósito. A bebida vira o ponto de chegada, o "para quê" da vida, no lugar onde o propósito deveria estar.

E no Grupo 5, o da transcendência, ela imita uma única coisa, e de longe: a Plenitude e completude. No capítulo 2 você leu o que o dependente diz quando você pergunta o que a droga dá: "eu me sinto inteiro", "some aquele vazio". É a Falta de unidade tapada quimicamente por algumas horas.

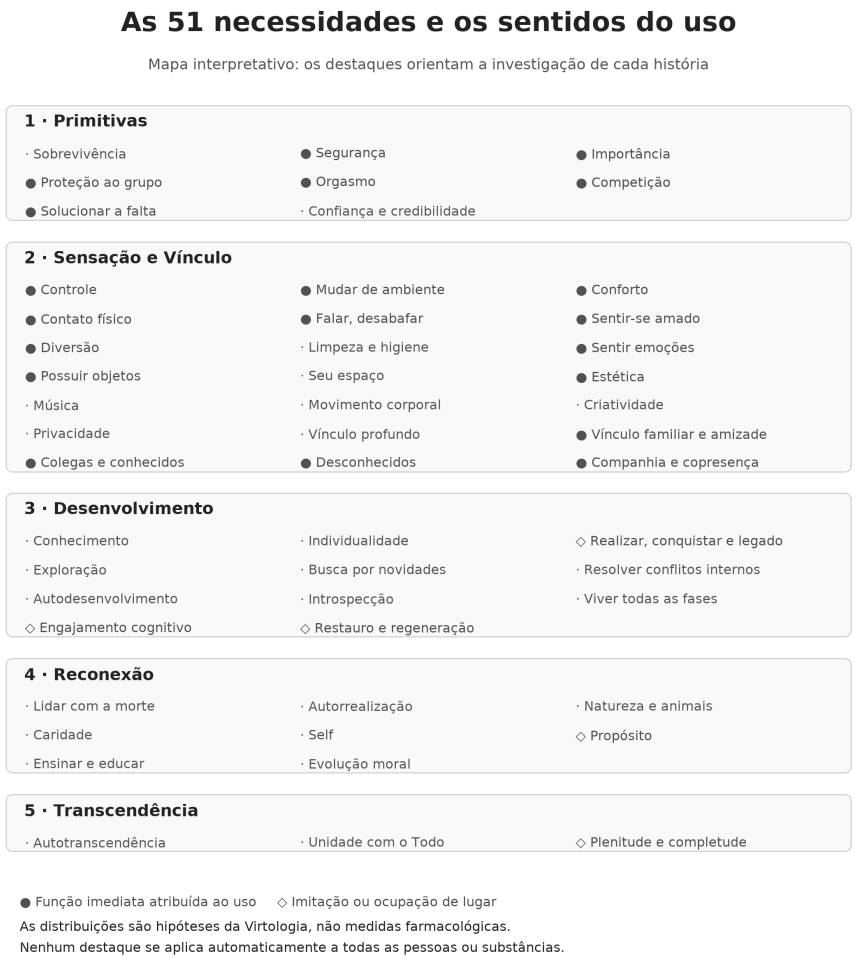


Figura 2. As cinquenta e uma necessidades e possíveis funções atribuídas ao uso. Mapa interpretativo da Virtologia, sem mensuração farmacológica. Os destaques orientam perguntas e não descrevem todas as pessoas ou substâncias.

Os grupos 1 e 2 concentram os destaques deste mapa: seis e catorze necessidades, respectivamente. A conta pertence à minha organização das hipóteses. Ela não significa que um copo, um cigarro ou uma pedra satisfaçam vinte necessidades ao mesmo tempo.

E repare: nos grupos 3, 4 e 5 ela não entra de verdade. Ela só imita. Quando parece que ela entrou ali, é imitação. Ela dá a sensação da

conquista, a sensação do sentido, a sensação de estar inteiro. Mas não dá a conquista, não dá o sentido, não dá a inteireza. E é por isso que, no dia seguinte, a pessoa precisa de novo.

O segundo chão: as faixas de evolução

As faixas de evolução também participam dessa leitura. Elas ajudam a examinar como a pessoa percebe e reage em cada tema da vida, diante da história que viveu e dos recursos que já construiu.

Nos Fundamentos, cada faixa tem um grupo de necessidades dominante. A Faixa Primitiva vive no Grupo 1. A Sensação vive no Grupo 2. O Pré-Desenvolvimento, no Grupo 3. A Consciência Parcial começa a abrir o Grupo 4. E o Sentir já toca o Grupo 5.

Agora junte isso com a varredura que eu acabei de fazer. A substância paga quase tudo nos grupos 1 e 2. Os grupos 1 e 2 são os grupos das duas primeiras faixas. Ou seja: a substância mora exatamente nas necessidades das faixas mais primitivas. Ela fala a língua dessas faixas. Ela é o objeto perfeito para quem ainda está ali.

E isso explica três coisas.

A primeira: como investigar o encontro entre vulnerabilidade e desenvolvimento. Eu observo o piso biológico junto com a faixa naquele tema, as condições de vida e as capacidades que a pessoa construiu. O desenvolvimento de virtudes amplia recursos para lidar com essa história. A vulnerabilidade genética continua fazendo parte do cuidado.

A segunda: por que o símbolo pesa diferente. Você viu no capítulo anterior a regra que eu ensino: o pensamento simbólico é próprio das faixas mais primitivas. Para quem está numa faixa primitiva, o charuto é poder. Para quem está no Sentir, é folha enrolada.

A terceira: por que, quando a pessoa usa, ela desce. A substância puxa o aparelho para o grupo de necessidades que ela atende. Quem bebe todo dia vai passando a viver nos grupos 1 e 2, mesmo que antes vivesse mais acima. É a regressão de faixa que a família vê e não entende: "ele não era assim".

E isso mostra o caminho de volta. Quando a pessoa sobe de faixa, as necessidades dela sobem junto. Ela passa a precisar de conhecimento, de realização de verdade, de propósito, de Self. E isso a substância não tem para dar. O copo perde a força não porque foi proibido. Perde a força porque deixou de ter alguma coisa a oferecer.

O que isso muda no tratamento

Então, quando alguém chega com dependência, eu investigo as quatro dimensões do vício, o SNO e o SNE, as necessidades e a faixa naquele tema. A história mostra como esse encontro se formou e por onde podemos começar o trabalho.

Eu pergunto pelo piso: tem história de dependência na família? Esse corpo avisa ou não avisa? Esse sistema reage forte ao estresse? Isso não é para culpar ninguém. É para saber que essa pessoa precisa de mais cuidado, não de menos. E é para saber que, para ela, "beber socialmente" pode não existir.

Eu pergunto pela Falta e pela marca: o que aconteceu? O que faltou viver e construir? Que lugar a busca de unidade e pertencimento ocupa? Que linguagem a casa ensinou? Quando começou o primeiro uso?

Eu pergunto pelo símbolo e pela busca de poder: o que esse objeto representa? Colo, força, aplauso, vitória, pertencimento? Diante de quem a pessoa precisa se provar? O que acredita perder se abrir mão dele? Essas perguntas aproximam o sentido do objeto da necessidade de importância, no SNO, e da prioridade do próprio alívio, no SNE.

Eu olho as necessidades: quais delas estão em falta, e quais a substância está pagando? Porque, se eu tiro a substância e não atendo essas necessidades de outro jeito, o cérebro vai buscar de volta.

Eu olho a faixa: em que faixa essa pessoa está nesse tema? O que ela já consegue escolher, e o que ainda não consegue?

E aí eu trabalho a escolha, a inscrição. A Humildade é o primeiro foco formal, com pequenas práticas de Abnegação desde o início. Elas trabalham a necessidade de importância, no SNO, e a prioridade do eu,

no SNE. As demais virtudes são aprofundadas conforme o que a pessoa precisa desenvolver. A Parte III apresenta esse caminho.

Para a pessoa com dependência

Se há dependência na sua família, essa história merece atenção. Ela pode reunir vulnerabilidades herdadas, experiências e modos de viver que passaram de uma geração a outra. Compreender esse começo ajuda a escolher cuidados e construir outros caminhos. É sobre a vida de hoje que o trabalho com a inscrição acontece.

E saiba disto: o seu gene não mudou desde que você nasceu, mas o quanto ele é lido muda todos os dias, com o que você vive, com quem você convive, com o que você pratica. Cada dia sem usar, cada virtude praticada, cada vínculo de verdade, escreve no seu cérebro. É lento. Mas escreve.

Para a família

Para a mãe que perguntou se é genético: é, em parte. E agora você sabe o que fazer com isso.

Se há dependência na família, os filhos têm um piso mais alto de risco. Então protejam o que dá para proteger. Atrasar o primeiro gole conta muito: quem começa antes dos 14 anos tem cerca de cinco vezes mais chance de ficar dependente do que quem começa aos 21 ou depois. Supervisão, presença, conversa e vínculo contam: os estudos de Danielle Dick e Kenneth Kendler mostram que a supervisão dos pais e os amigos que o jovem tem mudam o peso que o gene vai ter.

E olhem para a marca que vocês estão deixando. A meladinha no nascimento, a cerveja no gol, o brinde em toda vitória. Vocês não precisam deixar de comemorar. Mas os seus filhos estão aprendendo, olhando, que vencer e beber são a mesma palavra. Ensinem outra palavra também. Isso é Honrar a Família: não carregar a herança como destino, e deixar para quem vem depois uma marca melhor do que a que vocês receberam.

PARTE I

11. O caminho do vício: a porta de entrada, o pico e a escalada

Não se elimina a falta; elimina-se a sua função de motor.

Fundamentos da Virtologia, Leitura integrada na arquitetura virtológica

Muitas histórias de uso começam cedo e passam por mais de uma substância. Não existe uma sequência obrigatória até o crack.

Eu já ouvi essa história tantas vezes, de tantos homens e mulheres, em clínica, em comunidade terapêutica, em cadeia, que eu consigo contar de olhos fechados. A cerveja com o tio, no churrasco, aos onze, doze anos. O primeiro cigarro com os amigos da rua, aos treze. A maconha aos quinze, numa roda. A cocaína aos dezoito, numa festa. E o crack aos vinte e poucos, quando a cocaína já não fazia mais o que fazia. Cada degrau parecia pequeno. Nenhum parecia o último.

No jogo, também há histórias que começam com apostas pequenas, entre amigos, e depois ganham espaço. Isso ajuda a reconhecer mudanças; não significa que toda aposta inicial termine em dependência.

Todo vício tem um caminho. E se você entender o caminho, você entende por que a pessoa que você ama foi parar onde está, e entende por onde ela pode sair.

O caminho tem cinco tempos

Eu divido o caminho do vício em cinco tempos. O terreno. A porta de entrada. O pico. O dia seguinte. E a escalada. E depois do quinto, o caminho volta para o terceiro, e gira, todo dia, cada vez maior.

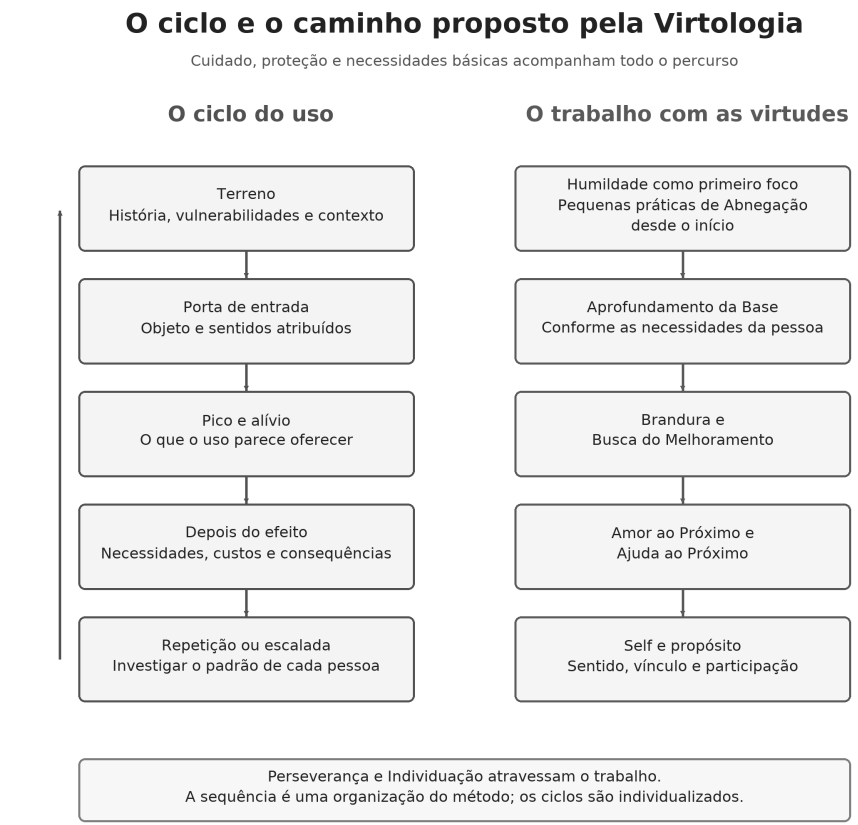


Figura 3. Cinco momentos usados pela Virtologia para investigar a trajetória do uso e sua repetição. Ao lado, o desenvolvimento das virtudes como caminho proposto pela escola, articulado ao cuidado de saúde. Não há sequência ou desfecho obrigatório.

O primeiro tempo: o terreno

Antes de qualquer porta, existe o terreno. É tudo o que você leu nos capítulos 9 e 10. O gene, que dá o piso: um sistema de recompensa que pede mais, um freio mais fraco, um corpo que não avisa. A marca, que a história escreveu: a infância, o cuidado ou a falta dele, a linguagem da casa. O símbolo, que dá ao objeto um sentido que a pessoa já estava esperando: o colo do cigarro, o aplauso do copo. E por baixo de tudo, a Falta, o buraco que move, que você leu no capítulo 2.

O terreno não é o vício. É a terra onde ele pode crescer. Tem gente com terreno muito fértil que nunca passa pela porta. E tem gente com terreno mais seco que passa e se perde. Mas é no terreno que está a pergunta mais importante: o que está faltando nessa pessoa, que um objeto vai prometer dar?

O segundo tempo: a porta de entrada

A porta de entrada é o primeiro objeto que paga uma necessidade, e paga barato, e paga com permissão. Quase sempre é um objeto que a família e a sociedade autorizam. A cerveja no churrasco. O cigarro. O jogo entre amigos. O celular na mão da criança. O doce como prêmio.

A ciência estudou essa porta há mais de cinquenta anos. A epidemiologista Denise Kandel acompanhou estudantes do ensino médio de Nova York e descreveu, em 1975, uma sequência de estágios: primeiro cerveja ou vinho, depois cigarro ou destilado, depois maconha, depois as outras drogas ilícitas. Quase nenhum adolescente chegava às outras drogas ilícitas sem ter passado antes pela maconha, e quase nenhum chegava à maconha sem ter passado antes pelas drogas legais. Ela escreveu que as drogas legais são intermediárias necessárias entre não usar e a maconha (Kandel, 1975). Anos depois, acompanhando 1.160 jovens dos 15 aos 35 anos, ela e a equipe mostraram que começar mais cedo e usar com mais frequência um degrau aumentava muito a chance de subir para o seguinte (Kandel, Yamaguchi e Chen, 1992).

E aqui no Brasil? As pesquisadoras Zila Sanchez e Solange Nappo, da Unifesp, entrevistaram longamente 31 homens usuários e ex-usuários de crack em São Paulo e reconstruíram o caminho de cada um. A sequência dos mais jovens foi: cigarro e álcool, depois maconha, depois cocaína aspirada, depois crack. A maioria começou entre 10 e 13 anos, e alguns tinham tomado álcool antes dos 9. E as drogas legais, quase sempre, tinham sido oferecidas por familiares e amigos (Sanchez e Nappo, 2002). É a história que eu ouço na clínica, escrita numa revista científica.

E tem um achado que liga essa porta ao cérebro, e que vem do autor que eu uso como âncora da neurociência, Eric Kandel, junto com a própria Denise Kandel, que é esposa dele. Você viu no capítulo 10 os 87,9% e o experimento dos camundongos: a nicotina deixa mais fácil de ligar o gene que a cocaína depois ativa com mais força. Na ordem inversa, cocaína antes e nicotina depois, isso não aconteceu (Kandel e Kandel, 2014). Ou seja: a porta de entrada não é só social. A primeira substância prepara o cérebro para a próxima.

E agora o outro lado, que é importante para a família não entrar em pânico. A maioria das pessoas que passa pela porta não vai até o fim. O próprio Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas dos Estados Unidos diz que a maioria de quem usa maconha não passa para drogas mais pesadas. Num estudo nacional americano, entre quem começou pela maconha sem ter usado outra droga ilícita antes, a probabilidade de usar depois outra droga ilícita foi de 44,7% (Secades-Villa e colaboradores, 2015). É muito. Mas é menos da metade. E o que decide quem segue adiante? Os pesquisadores falam de uma vulnerabilidade comum, um fundo de risco que leva a várias drogas (Vanyukov e colaboradores, 2012).

Na Virtologia, eu examino a porta de entrada junto com o terreno: genética, Falta, simbólico e busca de poder. O SNO e o SNE ajudam a compreender a importância e o alívio que a pessoa procura ali. A história do uso mostra como esse encontro aconteceu, com os efeitos próprios de cada substância.

No jogo, a porta é a mesma coisa. Os pesquisadores canadenses Rina Gupta e Jeffrey Derevensky estudaram 477 crianças de 9 a 14 anos em

Montreal: entre as que jogavam com regularidade, 86% jogavam com familiares, e, entre as que tinham jogado no último ano, três em cada quatro jogavam dentro de casa (Gupta e Derevensky, 1997). Adolescentes com provável jogo patológico contaram ter começado aos 9 ou 10 anos (Hardoon e Derevensky, 2001). E hoje a porta entrou no celular das crianças: as caixas de recompensa dos jogos eletrônicos, aquelas em que você paga sem saber o que vai ganhar. Uma pesquisa com 7.422 jogadores mostrou que o gasto com essas caixas se ligou à gravidade do jogo problemático muito mais do que o gasto com outros itens do jogo (Zendle e Cairns, 2018). Entre adultos britânicos que compram caixas e apostam, cerca de um em cada cinco dos que começaram pelas caixas disse que elas o levaram à aposta, e a maioria desses comprou a primeira caixa antes dos 18 anos (Spicer e colaboradores, 2022). E no Brasil, o III Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (UNIAD; Unifesp, 2025), com dados de 2023, mostrou que, entre os adolescentes de 14 a 17 anos que apostam, 55,2% já estão em jogo de risco ou problemático, contra 38,8% dos adultos (Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas, 2025).

E por que a porta é sempre mais perigosa na adolescência? Porque o cérebro do adolescente tem o acelerador pronto e o freio ainda em construção. O sistema de recompensa amadurece antes do córtex pré-frontal, que segura (Casey e colaboradores, 2008). E você viu no capítulo 10 o que isso faz com o álcool: quem começa antes dos 14 anos tem cerca de cinco vezes mais chance de ficar dependente do que quem começa aos 21 ou depois (Hingson e colaboradores, 2006).

O terceiro tempo: o pico

Aí vem o pico. A pessoa experimenta, e alguma coisa acontece. Um pico de prazer. Ou de relaxamento. Ou de vitória. Ou de euforia. Naquele momento, ela se sente bem como não se sentia havia muito tempo, ou como nunca tinha se sentido.

E que experiência fez a pessoa querer repetir? Eu investigo as necessidades que participaram daquele momento. Pode ter havido segurança, importância, pertencimento, proteção, vínculo ou diversão. O

menino que fuma na roda pode estar buscando um lugar entre os outros. Quem aposta pode procurar competição e emoção. O adolescente que atravessa a noite no jogo on-line pode encontrar companhia e reconhecimento que lhe faltam durante o dia. O efeito da substância ou da atividade e o sentido da experiência precisam ser compreendidos juntos. As cinquenta e uma necessidades dão direção a essa investigação.

E no pico acontece a coisa que define o resto da história. A dopamina sobe pela via mesolímbica, o circuito que você leu no capítulo 3. E a via mesolímbica registra aquilo como um caminho. O cérebro anota: aqui tem uma saída. Aqui tem um jeito de pagar o que falta.

A neurociência confirma esse registro. George Koob e Nora Volkow descrevem o primeiro estágio do ciclo da dependência justamente na área tegmentar ventral e no estriado ventral, o circuito mesolímbico: é ali que a substância dá a recompensa, marca o estímulo como importante e começa a formar o hábito (Koob e Volkow, 2010; 2016). E o neurocientista Wolfram Schultz mostrou que, depois de aprendido o caminho, a dopamina passa a disparar não mais na recompensa, mas no sinal que anuncia a recompensa (Schultz e colaboradores, 1997). O caminho fica gravado antes mesmo do primeiro gole do dia seguinte.

No jogo, o pico tem nome. Os pesquisadores Henry Lesieur e Robert Custer descreveram, em 1984, as fases da carreira do jogador, e a primeira é a fase do ganho (Lesieur e Custer, 1984). E um estudo canadense mostrou que os jogadores patológicos relatam com muito mais frequência um grande ganho no começo da vida de jogo do que os jogadores sem problema (Turner e colaboradores, 2006). A pessoa não volta pelo dinheiro. Volta pela lembrança do dia em que ganhou.

O quarto tempo: o dia seguinte

Depois do efeito, a vida continua.

O pico passou. E o que aconteceu com a Falta? Nada. Ela continua lá. No dia seguinte, a pessoa não se sente de fato reconhecida. Não se sente acolhida. Não tem a importância que ela buscava na Falta dela. O pico

pagou a necessidade por algumas horas e devolveu a conta inteira de manhã.

Nos Fundamentos, a Falta é constitutiva: realizar um desejo não a elimina. O pico pode oferecer alívio, mas não resolve sozinho as necessidades que participam da história. O caminho que proponho na Virtologia é trabalhar o SNO, o SNE e as virtudes, ampliando vínculo, propósito e participação. Esse desenvolvimento pode acompanhar os cuidados e os apoios de que a pessoa precisa.

Então, como a pessoa não encontra no fim do pico essa plenitude e essa completude, como ela não encontra propósito no final, ela volta no outro dia. Só que agora tem uma diferença. O cérebro registrou mais um prazer. Ele já conhece o caminho. É um cérebro que sabe o caminho de um prazer que, no final, não preenche.

O quinto tempo: a escalada

E aí começa a escalada. Ele quer mais. E quer mais. E quer mais. E aí ele vai aumentando a quantidade. Vai aumentando o tamanho. Porque só aquele pedacinho não vai. O cérebro acha que tem que ter mais, e mais, e mais. E ele acostuma, inclusive quimicamente, com aquilo.

Repare na lógica. Se o pico tivesse preenchido, a pessoa estaria satisfeita. Não estaria pedindo mais. O "mais" é a prova de que o pico não preencheu. A escalada é o cérebro tentando, com mais quantidade, chegar num lugar a que a quantidade nunca leva.

A neurociência chama a parte química disso de tolerância e de alostase. Koob e Le Moal mostraram que o sistema de recompensa vai se desregulando a cada ciclo, e que o corpo, tentando compensar, não volta ao normal: o próprio ponto de ajuste do prazer se desloca (Koob e Le Moal, 2001). É como se o cérebro recalibrasse o termostato do prazer. O que antes dava prazer passa só a tirar o mal-estar. Para sentir o mesmo, precisa de mais. E você leu no capítulo 4 o outro lado disso: o querer cresce, e o gostar pode diminuir. A pessoa quer cada vez mais uma coisa de que gosta cada vez menos.

E a escalada muda até quem está no comando do cérebro. Barry Everitt e Trevor Robbins descreveram a dependência como a passagem do uso voluntário para o hábito compulsivo, com o controle passando do estriado ventral, o da recompensa, para o estriado dorsal, o do hábito, enquanto o córtex pré-frontal, a parte que decide, perde a força de frear (Everitt e Robbins, 2016). No começo, a pessoa escolhe. Depois, o comportamento vira hábito. No fim, vira compulsão.

E isso vale para todas as formas de vício, não só para as drogas. No jogo, o primeiro critério do DSM-5 é exatamente a escalada: precisar apostar quantias cada vez maiores para ter a mesma excitação. E logo vem o "correr atrás do prejuízo", voltar para recuperar o que perdeu. Na pornografia, numa pesquisa com 434 homens, quase metade disse ter buscado conteúdo que antes não lhe interessava (Wéry e Billieux, 2016), e o dado mais firme dos estudos recentes é o do "mais tempo": precisar de mais horas para ter a mesma satisfação (Ince e colaboradores, 2024). Nas compras compulsivas, os especialistas colocaram a escalada do comportamento entre os critérios (Müller e colaboradores, 2021). Nos jogos eletrônicos, a proposta de diagnóstico do DSM-5 fala em precisar jogar cada vez mais tempo.

E no álcool, o primeiro a desenhar esse caminho foi E. M. Jellinek, em 1952, com as fases do alcoolismo: a fase pré-alcoólica, em que se bebe para aliviar a tensão e a tolerância começa a subir; a fase prodrômica, com os apagões de memória, o beber escondido e a culpa; a fase crucial, em que se perde o controle; e a fase crônica (Jellinek, 1952). Outros pesquisadores mostraram depois que nem todo mundo passa por todas as fases, e não sempre na mesma ordem (Orford e Hawker, 1974). A direção é a mesma. Os detalhes mudam de pessoa para pessoa.

Trajetórias que se aproximam

Estes exemplos aproximam funções e mudanças que podem aparecer em diferentes histórias. A ordem e a intensidade variam.

O vício	Uma porta de entrada comum	O pico paga	A escalada
Álcool	A cerveja em casa, no churrasco	Pertencimento, diversão, importância, alívio	Mais doses, mais dias, beber sozinho
Crack	Trajetórias variadas, por vezes com outras substâncias antes	Euforia, importância, fuga da dor	Mais pedras, em intervalos cada vez menores
Jogo	A aposta entre amigos, a caixa de recompensa	Vitória, competição, importância	Apostas maiores, correr atrás do prejuízo
Pornografia	A curiosidade sozinho, no celular	Alívio, orgasmo, conforto	Mais tempo, mais novidade
Comida	O doce como prêmio e consolo	Conforto, colo, sentir-se amado	Mais quantidade, mais vezes, escondido
Trabalho	O elogio pelo esforço	Importância, controle, reconhecimento	Mais horas, nenhum descanso

Repare na terceira coluna. Ela muda de vício para vício, mas em todas as linhas aparece a mesma família de necessidades: as do Grupo 1 e do Grupo 2. E em quase todas aparece a mesma palavra, de um jeito ou de outro: importância.

A importância na investigação da compulsão

Na minha investigação, eu pergunto pelo poder, pelo reconhecimento e pelo valor que a pessoa sente ter. São perguntas centrais para trabalhar o SNO. A resposta não está pronta antes de eu conhecer aquela história.

Você leu no capítulo 6 as duas raízes. O SNO, o sistema neurofuncional do orgulho, é a fome de importância, a necessidade de valer alguma coisa, de ser visto, de não ser excluído do bando. A Importância mora no Grupo 1, junto com a sobrevivência. Por isso ela é vivida como questão de vida ou morte. E o SNE, o egoísmo, é o sistema que coloca o alívio imediato acima de tudo e de todos.

O copo pode carregar aplauso; a aposta, vitória; a tela, plateia; o trabalho sem descanso, reconhecimento. Em outras histórias, predominam alívio, conforto ou companhia. Eu investigo como essas funções se combinam, sem decidir de antemão que uma delas explica todas as outras.

A pesquisa de Morgan em macacos mostra que o ambiente social pode participar das respostas à cocaína. Não mediu a importância no sentido da Virtologia. Essa passagem entre pesquisa e interpretação precisa permanecer clara.

A evolução no caminho da Virtologia

O caminho que proponho é desenvolver a pessoa para que ela possa lidar de outro modo com o que a move.

Na Virtologia, isso inclui trabalhar SNO e SNE: a necessidade de provar o próprio valor e a prioridade absoluta do alívio. Evolução, aqui, é esse desenvolvimento de capacidades e condutas. Não é o nome de um mecanismo exclusivo de toda recuperação.

A Humildade é o primeiro foco formal. Pequenas práticas de Abnegação acompanham o trabalho desde o início, com liberdade e segurança. O aprofundamento dos ciclos considera o que a pessoa precisa desenvolver.

Depois, as virtudes complementares, a base da Pirâmide inteira. A Aceitação e o Perdão, que tratam o rancor e a raiva que tantas vezes estão por trás do uso. A Responsabilidade, que tira a pessoa da posição de criança que culpa todo mundo. O Estado de Certeza, que tira da dúvida, do medo e da preocupação. A Perseverança, que sustenta quando dá vontade de desistir. A Individuação, que faz a pessoa deixar de funcionar a partir do outro.

Depois, a Brandura e a Busca do Melhoramento, que são importantíssimas para vencer de fato o vício. A Brandura tira a impulsividade e torna a decisão consciente: é ela que abre o intervalo entre a vontade e o ato. A Busca do Melhoramento devolve à pessoa a

conquista de verdade, a que demora, a que no dia seguinte continua lá. É o antídoto exato do pico.

O Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo dão direção ao desenvolvimento na Virtologia. Contribuir, quando há condições, pode ampliar vínculo e sentido. Não é uma condição para merecer cuidado nem uma garantia de que o uso não voltará.

E aqui eu preciso dizer uma coisa que muita gente entende ao contrário. O melhor caminho de se encontrar está no próximo, e não em si mesmo. O si mesmo serve para encontrar a sua identidade, para encontrar o seu Self e o seu propósito. Mas o propósito é viver o seu Self, e o Self em movimento é para o próximo. Isso é propósito. Então você não encontra o propósito sem si mesmo, sem o Self, e não encontra sem o próximo. Os Fundamentos dizem que só existe um caminho para viver o propósito: se conectar com o seu EU. E o EU, quando se conecta, vai na direção do outro.

O propósito merece trabalho porque ajuda a construir uma vida que tenha valor para a pessoa. Sua ausência não autoriza prever uma recaída, assim como a presença de propósito não dispensa cuidado.

A ciência já enxerga esse caminho de volta. Você viu no capítulo 9: entre 364 pessoas com dependência de álcool, as que entraram em remissão foram as que mais ganharam propósito de vida (Krentzman e colaboradores, 2015). E nos ratos de Marco Venniro, que você viu no capítulo 10, quando havia a escolha entre a droga e o contato com o outro, o contato venceu (Venniro e colaboradores, 2018).

E repare na frase dos Fundamentos que abre este capítulo: não se elimina a falta; elimina-se a sua função de motor. A Falta vai continuar existindo. Ela é humana. O que muda é que ela deixa de mandar. Ela deixa de ser o motor que empurra a pessoa para o pico, e passa a ser só a lembrança de que ela é parte de um todo maior.

Para a pessoa com dependência

Faça o seu caminho no papel. Qual foi a sua porta de entrada? Quantos anos você tinha? Quem estava com você? Qual foi o seu primeiro pico, e que necessidade ele pagou? Importância, pertencimento, alívio, vitória, colo? E o que aconteceu no dia seguinte?

Quando você enxergar que o pico nunca preencheu, que no dia seguinte a Falta estava lá do mesmo tamanho, você começa a entender por que nunca foi questão de força de vontade. Você estava procurando, com mais quantidade, um lugar a que a quantidade não leva. O caminho para esse lugar é outro, e começa pela Humildade e pela Abnegação, na Parte III.

Para a família

Olhem as portas de entrada dentro de casa. A cerveja oferecida ao menino no churrasco "para ele ir se acostumando". O baralho valendo dinheiro com as crianças. A caixa de recompensa comprada no jogo do celular. O doce dado como prêmio toda vez que a criança chora. Ninguém aqui é monstro por isso, e nada disso condena ninguém. Mas saiba de uma coisa: dar bebida alcoólica a quem tem menos de 18 anos, mesmo de graça e dentro de casa, é crime no Brasil (Estatuto da Criança e do Adolescente, artigo 243). Mas cada porta aberta cedo, num terreno fértil, aumenta muito a chance de alguém atravessar.

Atrasar a porta de entrada é uma das coisas mais protetoras que uma família pode fazer. E, mais importante do que fechar portas, é cuidar do terreno: dar à criança importância, pertencimento, colo e vitória de verdade, para que nenhum objeto precise prometer isso a ela depois.

PARTE I

12. As compulsões sem substância: trocou o objeto, manteve o sistema

Quando deixar de ficar satisfeito, terá de aumentar a quantidade ou trocar de desejo. Essa é a base do vício e da compulsão.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes, capítulo Abnegação

Às vezes, depois de uma mudança no uso de substâncias, a família passa a se preocupar com o celular, as apostas, a comida, o trabalho ou as compras. E a família está certa em se preocupar. Muitas vezes é a mesma coisa, com outro nome.

Isso é o sistema: o objeto saiu, e o sistema ficou.

As compulsões sem substância externa

Comportamentos como apostar e jogar podem envolver aprendizagem, motivação e recompensa. A participação da dopamina não significa que a pessoa tenha dependência do próprio neurotransmissor, nem torna todos os comportamentos equivalentes ao uso de crack. As classificações e os cuidados diferem; a investigação virtológica pergunta pelo lugar que a conduta ganhou naquela vida.

Uma pista pode despertar vontade mesmo quando a experiência já traz pouco prazer. A geladeira, o horário e a solidão podem participar de uma história de alimentação; a esquina pode participar de uma história de uso. A aproximação ajuda a perguntar, sem igualar os mecanismos ou os diagnósticos.

As perguntas deste livro servem para todos esses comportamentos. O que muda é o objeto, o tamanho do estrago e o tratamento específico de cada um.

O deslocamento da pulsão

Em algumas pessoas, outra conduta passa a ocupar funções antes ligadas ao uso. Na Virtologia, investigo essa possibilidade como deslocamento da pulsão. Ela não é um destino inevitável de quem deixa uma substância.

Quando há essa mudança, pergunto o que continua pedindo alívio e como a nova conduta afeta a vida. Perda de controle e prejuízo precisam ser considerados. Uma atividade nova, prazerosa ou intensa não é, por isso, outro vício.

O alívio da família ao ver o uso diminuir é compreensível. Vale acompanhar também o sono, os vínculos, o trabalho e a liberdade de escolha. A possibilidade de outro problema pede atenção, não uma previsão de fracasso.

As compulsões que eu mais vejo

Vou nomear as que aparecem com mais frequência na pessoa com dependência em recuperação, e o que cada uma está tapando na linguagem das necessidades.

A comida. Tapa conforto e sentir-se amado. É uma das compulsões mais comuns nos primeiros meses, e a mais tolerada pela família, porque comer parece inocente. Não é, quando o tanque do conforto está em 9 pela boca e em 1 em todo o resto.

A tela e as redes. Tapam importância, diversão e companhia e co-presença. A pessoa com dependência que sai da boca e entra no celular por dez horas por dia trocou a turma da esquina pela turma da tela. A pista mudou; o registro de "eu existo quando alguém me vê" continua.

O jogo e a aposta. Tapam sentir emoções, competição e solucionar a falta - a fantasia de que uma vitória resolve tudo de uma vez. É a compulsão que mais destrói financeiramente e a que mais se parece com a dependência de droga: é a única compulsão sem substância que o DSM-5-TR põe no mesmo capítulo das drogas.

O sexo compulsivo e a pornografia. Tapam orgasmo, contato físico e, muitas vezes, importância - ser desejado. É a compulsão mais escondida, e a que mais se alimenta da vergonha.

O trabalho e o exercício. Tapam importância, controle e a necessidade de realizar, conquistar, concretizar e deixar legado. São as compulsões que a sociedade aplaude - e por isso as mais difíceis de tratar, porque a pessoa recebe elogio pelo sintoma. A pessoa com dependência que virou "workaholic" ou "atleta" ouve que deu a volta por cima. Às vezes deu. Às vezes só trocou de altar.

A religião e a espiritualidade. A fé salva muita gente, e eu vejo isso todo dia. Mas ela também pode virar deslocamento. A pergunta é a mesma de sempre: ele consegue faltar a um culto sem desabar? Ele usa a fé para cuidar do outro ou para se sentir melhor que o outro? E a fé tem de ser livre. Ninguém se recupera por obrigação religiosa, e quem não crê também se recupera.

Agora, cuidado com o outro lado. Nem todo mundo que passou a treinar, a estudar ou a ir à igreja trocou de vício. Estudo, trabalho, fé, exercício e comida boa não viram doença só porque ocuparam o tempo que era da droga. É a pergunta do manejo do charuto: o que é gosto, identidade ou temperamento, e o que está funcionando como defesa? Observe a história, a liberdade para escolher e o prejuízo concreto. Não trate o jeito da pessoa como doença.

Como saber se é sintoma ou saúde

A pergunta que eu ensino, e que vale para a pessoa com dependência e para a família, tem dois lados, e vem direto da definição de funcional.

O primeiro: que lugar isso ocupa na vida? Observe se a comida, o exercício ou o trabalho estão tomando o espaço do sono, do vínculo, do

descanso e de outros compromissos. A régua de 0 a 10 ajuda a refletir sobre esse equilíbrio. Uma nota alta ou o desconforto de ficar sem uma atividade, isoladamente, não estabelece compulsão.

O segundo: quem está no comando? A pessoa escolhe o comportamento ou é puxada para ele? Ela consegue parar quando decide, ou "quando vê, já está lá"? Ela sente a falta como desconforto tolerável ou como alarme? Esse é o critério do querer sensibilizado. Se a pista manda, é compulsão, seja qual for o objeto.

E há um terceiro sinal, que é o mais fino: o que o comportamento faz com o outro. A compulsão, por ser expressão do orgulho e do egoísmo, sempre tira alguém da conta. O pai que treina três horas por dia e não tem uma para o filho, a mãe que trabalha catorze horas e não ouve a casa, o homem que "só joga um pouquinho" com o dinheiro do mês. Quando o outro sumiu da equação, o sistema está mandando.

O que muda no tratamento

O cuidado muda conforme o objeto: o jogo tem suas particularidades, a comida tem as suas, o álcool tem as suas, e a Parte II examina cada um. A investigação virtológica mantém as quatro dimensões: genética, Falta, simbólico e busca de poder, com SNO e SNE no centro. O trabalho começa com Humildade como foco formal e pequenas práticas de Abnegação desde o início. As demais virtudes são aprofundadas conforme as necessidades. Se outro objeto passa a cumprir a mesma função, essa função também precisa entrar no cuidado.

Em comida, trabalho e exercício, a meta não é eliminar a atividade. É encontrar uma relação que permita cuidar também das outras necessidades. Na régua do método, a faixa de 4 a 7 orienta essa reflexão; ela não define onde existe um transtorno. Sofrimento e prejuízos precisam ser compreendidos e podem exigir avaliação especializada.

Para a pessoa com dependência

Se uma atividade passou a ocupar espaço excessivo depois que você deixou de usar, examine o que está acontecendo. Mudanças de peso, frequência de treino, uso de telas ou participação religiosa não demonstram, sozinhas, uma nova compulsão. Considere liberdade de escolha, sofrimento e prejuízos, com apoio quando necessário.

Para a família

"Pelo menos não é droga" é uma frase que eu entendo e que eu peço que você abandone. O que você está vendo é o mesmo loop com outro carimbo. Não é hora de aliviar a vigilância nem de aumentar - é hora de olhar para o sistema, e não para o objeto. E de olhar para os seus objetos também: muita família de adicto compensa na comida, na tela, no controle e no trabalho o buraco que o filho abriu.

PARTE I

13. A geração sem copo: trocou de onda ou trocou de faixa?



Sem sentir, "propósito" é apenas uma palavra nova para uma estrutura antiga.

Fundamentos da Virtologia, O Cruzamento: Faixas de Evolução e as Três Ondas

Imagine Las Vegas. A cidade que o mundo inteiro conhece como o templo da bebida, do cigarro, do jogo, da noite sem fim e do sexo. O lugar onde a frase é "o que acontece em Vegas fica em Vegas".

Agora imagine uma manhã de agosto, às nove horas, dentro do Caesars Palace, no clube de dia do Omnia, uma das baladas mais famosas da Strip. Começa com aula de yoga. Depois entra o DJ, a pista enche, as pessoas dançam. E o que elas estão bebendo? Café. Bebida com eletrólitos. Drinque sem álcool. Foi o que aconteceu em agosto de 2026, numa festa matinal sóbria organizada pelo Etho Wellness Club, com o Daybreaker entre os parceiros. O Daybreaker é um movimento que nasceu fora de Las Vegas fazendo festas sem álcool às seis da manhã, antes do trabalho. Em 2019, a cofundadora, Radha Agrawal, já resumia assim: as pessoas estão buscando uma vida mais voltada para o bem-estar.

No Fontainebleau, outro resort gigante da Strip, existe um encontro mensal chamado Sunday Circuit: treino, recuperação e encontro social dentro do clube de dia. Num dia de calor forte, mais de 170 pessoas fizeram yoga dentro da própria boate. No lugar onde à noite corre champanhe, de dia tem banheira de gelo, roupa de compressão, suplemento e proteína.

E aí a pergunta aparece sozinha: essa sociedade está mais evoluída?

O movimento é real

Antes de responder, eu quero que você veja o tamanho da mudança, porque ela é grande.

Nos Estados Unidos, o instituto Gallup mede quantas pessoas bebem desde 1939. Em 2025, só 54% dos adultos americanos disseram beber: o menor número desde que a pesquisa começou. Entre os jovens de 18 a 34 anos, metade. E 66% desses jovens acham que até beber moderadamente faz mal à saúde. Em 2026, o número continuou no chão, 54%, e 17% disseram que, no último ano, tomaram cerveja, vinho ou destilado sem álcool no lugar da bebida.

Entre os adolescentes americanos, a queda é ainda maior. Em 1997, 75% dos alunos do último ano do ensino médio tinham bebido no último ano. Em 2024, 42%. Na Inglaterra, os jovens de 16 a 24 anos que não bebem passaram de 18% em 2005 para 29% em 2015. E numa pesquisa de 2024, 38% dos jovens britânicos de 18 a 24 anos disseram não beber, a mesma proporção dos avós de mais de 65.

E no Brasil? O CISA mostrou, no Panorama de 2025, que os jovens de 18 a 24 anos que não beberam nenhuma vez no ano passaram de 46% para 64% em dois anos. O consumo abusivo nessa idade caiu de 20% para 13%. Entre os estudantes de 13 a 17 anos, a experimentação de bebida alcoólica caiu de 63,3% em 2019 para 53,6% em 2024, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, do IBGE.

O mercado acompanhou. A cerveja sem álcool cresceu 9% no mundo em 2024, enquanto a cerveja comum caiu, e está passando a ser uma das maiores categorias de cerveja do planeta. A participação em clubes de corrida cresceu 59% em 2024 entre os usuários do aplicativo Strava, e quatro vezes mais pessoas disseram preferir conhecer gente nova num grupo de exercício do que num bar. A escritora Ruby Warrington deu nome a isso em 2018, num livro chamado Sober Curious, os curiosos pela sobriedade: gente que não se diz alcoolista, mas questiona o costume de beber no automático.

O bar está virando academia. A rodada está virando corrida em grupo. O uísque está virando suco verde.

Sim, é um processo civilizador

Então, respondendo à pergunta: essa sociedade está mais evoluída? Num ponto, eu digo que sim.

Nos Fundamentos eu descrevo as três ondas. A primeira onda é a da sobrevivência. A segunda é a do poder e da competição, do orgulho e do egoísmo. A terceira é a da identidade e do propósito. E eu ensino como os símbolos de poder caem: quando a necessidade que os criou desaparece. Não caem por bondade de ninguém. Caem porque deixam de ser necessários.

É o que está acontecendo com a bebida e com o cigarro. Assim como o preconceito não cabe mais, assim como o racismo não cabe mais, assim como trabalhar só por dinheiro não cabe mais, a bebida e o cigarro como símbolo de poder também não cabem mais. Na terceira onda, o charuto do patrão, a garrafa cara na mesa, o "vira, vira" no bar, o homem que prova que é homem aguentando a bebida, tudo isso vai ficando com cara de coisa velha. Isso é processo civilizador. Isso é evolução. E é muito bom que esteja acontecendo.

Essas pessoas trocaram de faixa, ou só trocaram de onda?

Trocar de onda não é trocar de faixa

Aqui eu preciso separar duas coisas que se confundem.

A onda é da civilização. É a linguagem do tempo, o que a sociedade aplaude, o que está na moda, o que fica bem. A faixa é do indivíduo. É a estrutura do aparelho psíquico, o quanto ele já venceu o orgulho e o egoísmo, o quanto ele enxerga o outro como outro.

Nos Fundamentos eu mostro o cruzamento entre as duas. A faixa de evolução de um indivíduo determina a onda que ele é capaz de habitar de verdade. Abaixo da Consciência Parcial, a pessoa está na primeira e na segunda onda, governada pela sobrevivência, pelo poder e pela competição. Na Consciência Parcial, ela está entre as duas: já enxerga a terceira onda, mas ainda não mora nela. Só no Sentir ela entra, de fato, na terceira onda, porque só no Sentir o outro deixa de ser espelho e vira

realidade plena. E eu escrevo lá uma frase que serve inteira para este capítulo: sem sentir, propósito é apenas uma palavra nova para uma estrutura antiga.

Então o que acontece quando a cultura muda de onda e a pessoa não muda de faixa? Ela adota a linguagem da nova onda, os objetos da nova onda, a roupa da nova onda. Mas por dentro continua funcionando na segunda. Trocou de onda. Não trocou de faixa.

O mesmo SNO com outro objeto

Olha aquele indivíduo lá na balada matinal de Las Vegas, fazendo exercício, tomando o suco detox. Ele está fazendo uma coisa boa para o corpo. Ninguém discute isso. Mas eu pergunto: por que ele está ali?

Ele quer aprovação sobre o corpo? Ele tem preconceito contra um corpo que a sociedade chama de feio? Ele se acha melhor do que quem não treina? Ele tem vergonha de alguma parte do corpo e está ali para esconder? Ele precisa da roupa fitness de marca, do relógio, do tênis certo, da foto do treino postada? Ele precisa que vejam o suco verde na mão dele?

Se a resposta for sim, olha o que aconteceu. Em vez da garrafa de uísque cara, agora é o suco detox que lhe dá importância. Em vez do charuto, o abdômen. Em vez da rodada paga no bar, o tempo na corrida postado no aplicativo. É ainda a mesma necessidade, a de Importância. Só trocou o simbólico. E continua com o mesmo SNO.

Nos Fundamentos, quando eu falo das roupas do orgulho, eu mostro as roupas que enganam todo mundo porque parecem o contrário. Uma delas é a simplicidade anunciada. "Gosto mesmo é de arroz com feijão." "Eu não ligo para roupa cara." Quando a pessoa precisa anunciar isso, ela está pedindo aprovação: eu sou mais importante porque sou mais simples do que você. E eu dou o exemplo do grupo que diz "nós aqui não ligamos para Ferrari, andamos de boi". Parece humildade. É orgulho no talo. Só trocou o objeto.

Com a saúde é a mesma coisa. Eu ganho importância por ser simples, e agora também ganho importância por ser saudável. É orgulho do

mesmo jeito. E a pergunta da humildade continua a mesma: não é o que você tem ou deixa de ter. É se você precisa disso para valer alguma coisa.

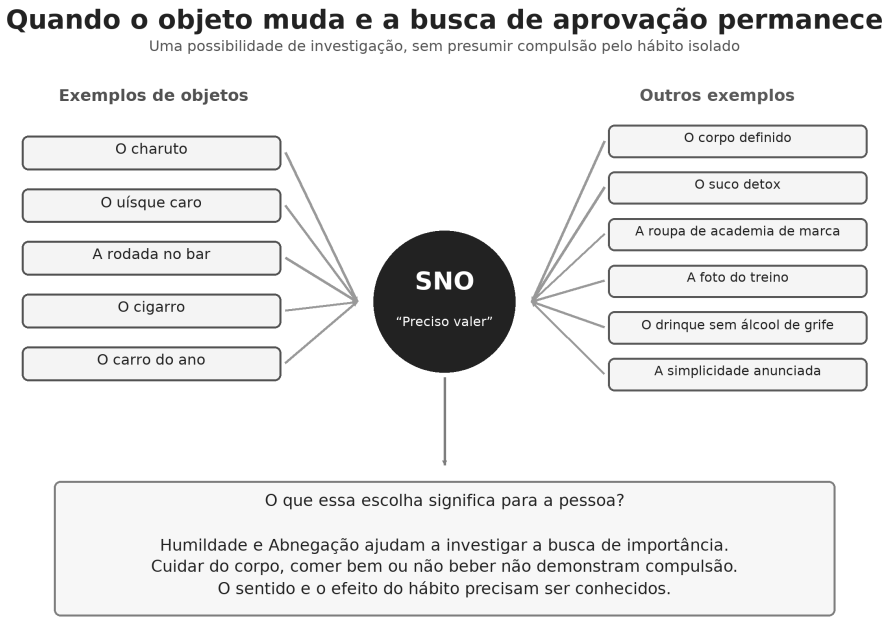


Figura 4. Objetos diferentes podem participar de uma busca semelhante de aprovação. Essa é uma hipótese de investigação da Virtologia; um hábito saudável, isoladamente, não revela compulsão nem grau de evolução.

Pesquisas sobre consumo e distinção social ajudam a examinar o valor atribuído a esses objetos. Na investigação de uma mudança de hábito, eu procuro saber o que ela passou a cumprir na vida, quanto espaço ocupa e que consequências trouxe.

A pesquisadora Elizabeth Currid-Halkett, professora da Universidade do Sul da Califórnia, descreveu em 2017 o que ela chamou de classe aspiracional: um grupo que gasta menos com bens materiais e mostra status com comida orgânica, aula de yoga, produto sem glúten. O status saiu da garrafa e foi para o tapete de yoga. A consultoria McKinsey ouviu mais de 9 mil consumidores, numa pesquisa publicada em 2025, e mostrou que, entre 2023 e 2024, a geração Z americana subiu a "melhor aparência" do sexto para o terceiro lugar entre as coisas que mais

importam no bem-estar. E o Global Wellness Institute calculou que a economia do bem-estar no mundo chegou a 6,8 trilhões de dólares em 2024. Onde tem um mercado desse tamanho, tem importância sendo vendida.

E tem o preço. No Sahara Las Vegas, um drinque sem álcool do restaurante do chef José Andrés custava, em 2024, 18 dólares. É a nova garrafa cara. O líquido não tem álcool, e custa só uns 4 dólares a menos que o coquetel com álcool.

E tem o Brasil. O Brasil é o primeiro país do mundo em cirurgia plástica estética: foram cerca de 2,3 milhões de procedimentos cirúrgicos em 2024, segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética. E, segundo o Sebrae, é o segundo do mundo em número de academias. A vergonha do corpo tem número aqui.

E a imagem fitness não faz a pessoa se sentir melhor. Uma pesquisa australiana com 130 mulheres de 17 a 30 anos mostrou que quem viu fotos de "fitspiration" do Instagram, aquelas imagens de corpo definido que deveriam inspirar, ficou mais insatisfeita com o próprio corpo e com a autoestima ligada à aparência mais baixa do que quem viu fotos de viagem (Tiggemann e Zaccardo, 2015). E um estudo de 2017 mostrou que essas imagens nem fizeram as pessoas se exercitarem mais (Robinson e colaboradores, 2017). Só fizeram elas se compararem.

E o corpo fora do padrão paga a conta. A pesquisadora Rebecca Puhl estudou quase 14 mil pessoas num programa de controle de peso em seis países: entre 56% e 61% já tinham sofrido preconceito pelo peso, e a fonte mais citada foi a própria família (Puhl e colaboradores, 2021). É o preconceito contra o corpo "feio" que eu falei, agora vestido de preocupação com a saúde.

O médico Steven Bratman, que criou em 1997 a palavra ortorexia, a obsessão por comer certo, escreveu uma frase que parece tirada da Virtologia: essa transferência de todo o valor da vida para o ato de comer é que faz da ortorexia um verdadeiro transtorno. Todo o valor da vida num objeto só. Antes era a garrafa. Agora é o prato.

E até o suco detox, que virou símbolo dessa nova onda, não faz o que promete. Uma revisão publicada em 2014 não encontrou evidência

convincente de que as dietas detox eliminem toxinas ou ajudem a controlar o peso (Klein e Kiat, 2015). O suco não limpa o corpo. Ele limpa a imagem.

E o exercício também pode virar compulsão. Um estudo com 1.665 frequentadores de academia achou sinais de risco de dependência de exercício em 30,7% deles, e em 60,2% dos que tinham sinais de transtorno alimentar (Trott e colaboradores, 2020). É o capítulo anterior, das compulsões sem substância, acontecendo na academia: trocou o objeto, manteve o sistema.

Então eu quero deixar claro o que eu estou dizendo e o que eu não estou dizendo. Eu não estou dizendo que é ruim treinar, comer bem e não beber. É ótimo. A saúde dessa geração vai ser melhor, e isso é uma conquista. O que eu estou dizendo é que, se a pessoa faz tudo isso com o mesmo SNO, ela melhorou o corpo e não melhorou a faixa. E é a faixa que decide se ela vai encontrar o Self e o propósito, ou se vai encontrar o vazio de novo.

Para saber em que lugar você está, use as mesmas quatro perguntas do manejo do charuto, agora sobre o seu treino, a sua dieta, o seu copo vazio. Quando você faz isso, sente prazer ou alívio? Para quem você faz? E quando ninguém vê, ninguém curte, ninguém comenta, o que acontece com você? E desde quando isso começou, e o que estava acontecendo naquela época?

Duas pessoas, dois tratamentos

Isso muda o jeito de tratar. Porque hoje a gente tem dois públicos diferentes.

O primeiro é o pessoal da segunda onda. É o indivíduo que ainda está na bebida, no álcool, no cigarro, na droga, e que não é dessa nova geração. Ele não tem o estímulo de ir para o fitness, para a vida saudável, porque para ele a bebida, a droga e o cigarro ainda vêm com o simbólico do poder. O copo ainda é o troféu. O charuto ainda é o comando.

Para esse, o caminho é tratar o SNO e o SNE. Porque o símbolo do poder está ligado exatamente ali. Quando eu trabalho a Humildade, eu

mexo na fome de importância. Quando eu trabalho a Abnegação, eu tiro a energia do centro dele e devolvo para o outro. Quando eu trabalho a Responsabilidade, eu tiro ele da posição de criança que culpa todo mundo. Quando eu trabalho a Busca do Melhoramento, eu devolvo para ele a conquista de verdade, a que demora. E quando o SNO e o SNE começam a ceder, o símbolo perde a força, e a gente consegue tirar ele do vício. Principalmente o SNO e o SNE.

O segundo público é a galera de hoje. Essa trocou o objeto. Já não bebe, ou bebe pouco. Treina, come bem, posta o treino. E continua com o mesmo SNO. Essa geração vai ter uma melhora de saúde. Mas ainda não vai estar numa outra faixa de evolução. E aí a gente tem que trabalhar a faixa também. Porque, se não trabalhar, ela também vai ter perdas. Ela não vai conseguir chegar ao Self. Não vai conseguir viver um propósito de verdade. Aquilo vai ficar vazio.

O vazio que a gente ainda não viu

E aqui eu faço uma previsão, e eu faço com tranquilidade porque ela sai da lógica dos Fundamentos.

A gente achou, por gerações, que a bebida, o cigarro, o poder iam preencher. Que o homem que tivesse o charuto, a garrafa cara, o carro e a mesa cheia de amigos no bar ia estar completo. Não preencheu. A Falta continuou ali, porque a Falta de unidade não se fecha com objeto nenhum.

Agora a nova geração está procurando a completude numa vida saudável, fitness, com propósito. É muito melhor do que o que veio antes. Mas, se não tiver o Eu profundo, se não tiver o Self, se não tiver um propósito de verdade, que nasce de quem já não precisa provar nada, eles vão encontrar o vazio de novo. A gente ainda não viu o efeito disso. Vai ver na próxima geração.

E já tem sinais. Os pesquisadores que estudam a queda do uso de substâncias entre os adolescentes da Europa e da América do Norte viram que ela acompanhou a queda dos encontros com os amigos à noite: a geração que bebe menos é também uma geração que sai menos

(De Looze e colaboradores, 2019). A psicóloga Jean Twenge mostrou, com dados de 8,3 milhões de adolescentes americanos, que os jovens de hoje bebem, namoram, dirigem e saem sem os pais menos do que os de antes, e resumiu: os jovens de 18 anos hoje parecem os de 15 de antigamente (Twenge e Park, 2019). Nos Estados Unidos, onde o número de pessoas que bebem está no ponto mais baixo da história, 25% dos homens de 15 a 34 anos disseram ao Gallup que sentiram muita solidão no dia anterior, um dos números mais altos do mundo rico (Gallup, 2025). A McKinsey ouviu que 40% da geração Z se diz estressada quase o tempo todo. E aqui no Brasil, na mesma pesquisa em que a experimentação de álcool caiu, 26,1% dos estudantes de 13 a 17 anos disseram sentir, na maior parte do tempo, que ninguém se preocupa com eles, e 18,5% sentiram que a vida não vale a pena.

Eu não estou dizendo que beber menos causou isso. Não causou. O que eu estou dizendo é que as duas coisas estão acontecendo ao mesmo tempo, na mesma geração. O copo saiu. O vazio ficou. Porque o copo nunca foi a causa do vazio. Ele era só a tampa.

A grande vitória

Então qual vai ser a grande vitória?

A grande vitória não vai ser quando ninguém mais beber. Nem quando todo mundo treinar. A grande vitória vai ser quando a gente, de fato, vencer o SNO.

Eu digo em toda aula que a terceira onda não é uma tendência de mercado. É uma faixa de evolução chegando à população. Uma sociedade só enxerga o outro quando a maioria dela venceu o orgulho e o egoísmo. Antes disso, ela enxerga concorrentes. Na academia, na corrida, na foto do treino, ela continua enxergando concorrentes.

Quando o SNO for vencido, a pessoa vai treinar porque cuida do corpo que lhe foi dado para servir à vida, e não para ser aplaudida. Vai comer bem porque o corpo merece, e não para anunciar que come melhor do que o vizinho. Vai deixar de beber porque não precisa mais de tampa

nenhuma. E vai encontrar o propósito, não como palavra nova, mas como o lugar natural de quem já se sabe inteiro e quer cuidar do outro.

Aí sim o charuto vai ser só um charuto. O copo vai ser só um copo. E o suco verde vai ser só um suco.

Para a pessoa com dependência

Se você ainda está na bebida, no cigarro ou na droga, e olha para essa geração saudável com vergonha, saiba: você não precisa imitar ninguém. Você precisa vencer a mesma coisa que eles ainda não venceram. O seu caminho passa pelo SNO e pelo SNE, pela Humildade e pela Abnegação. Quando a fome de importância diminuir, o copo vai perder o brilho sozinho.

E se você já parou, e trocou a bebida pela academia, pelo treino, pela dieta, ótimo. De verdade. Mas faça as quatro perguntas. Se o treino virou o novo troféu, você trocou de objeto. Ainda falta trocar de faixa.

Para a família

Não basta comemorar que o filho parou de beber e foi para a academia. Comemore, sim. Mas observe. Ele treina para cuidar de si ou para ser visto? Ele está em paz com o corpo ou em guerra com ele? Ele tem amigos de verdade ou só seguidores do treino? Ele tem um "para quê" na vida?

E olhem para dentro de casa. O preconceito contra o corpo tem na família a sua fonte mais citada, a pesquisa mostrou. A piada sobre o peso, a comparação entre irmãos, o "você está gordinho". Isso é o mesmo SNO, só que em vocês. Troquem a régua do corpo pela régua do caráter. É isso que ajuda alguém a trocar de faixa, e não só de onda.

PARTE I

14. O que te defende, te destrói: as defesas do indivíduo e da família



Mecanismo de defesa é o que o cérebro faz quando não sabe lidar.

Fundamentos da Virtologia, capítulo Mecanismos de Defesa

Domingo, almoço de família. O filho chega às três da tarde, de óculos escuros, sem fome. A mãe põe o prato na frente dele e diz para todo mundo ouvir: "Ele trabalhou até tarde, coitado". O pai não levanta os olhos do celular e solta: "Isso é coisa daquelas amizades". A irmã olha para o irmão, sabe exatamente o que está acontecendo, e fica calada. A avó comenta que o rapaz está magrinho e serve mais arroz. E o filho, quando alguém finalmente toca no assunto, responde com a frase que eu já ouvi mil vezes: "Vocês estão exagerando. Eu paro quando eu quiser".

Repare na cena. Quem está se defendendo?

Todo mundo. O filho se defende. A mãe se defende. O pai se defende. A irmã se defende. Até a avó, com o arroz, se defende. Cada um do seu jeito, cada um com a sua frase, e todas as frases juntas fazem uma coisa só: impedem que a verdade sente à mesa.

Numa casa onde mora a dependência, não é só a pessoa com dependência que se defende. A casa inteira se defende. E enquanto todos se defendem, o vício trabalha em paz.

E eu quero que você, que é mãe, pai, esposa, irmão, ouça isto antes de seguir: mecanismo não é culpa. Você não causou a dependência de ninguém. Defesa é o que qualquer cérebro faz quando a dor é maior do que a estrutura. Nomear a sua defesa não é te acusar. É o primeiro ato de respeito, porque só se oferece evolução a quem é capaz de evoluir.

Na Parte III, no capítulo da Humildade, você vai encontrar uma frase que eu repito em toda turma: o que te defende, te destrói. Aqui eu abro essa frase inteira. São vinte e três defesas, as que os Fundamentos descrevem, e cada uma aparece dos dois lados da mesa: na pessoa com dependência e na família. É o mesmo mecanismo nos dois lados.

O que é uma defesa

Simples assim: chega uma situação, uma memória, uma emoção, e a personalidade não tem a competência para atravessar aquilo. O que acontece? O comando desce para o automático. E o automático tem um objetivo só: afastar o desprazer e proteger o ego.

Essa é a regra de entrada de todas as defesas, e eu chamo de regra da competência. Faltou a virtude inscrita para lidar com a situação, o comando desce. Aí assumem os instintos primitivos, os condicionamentos e as defesas.

Agora, uma coisa que precisa ficar clara, porque muda tudo na forma como você vai olhar para a pessoa que você ama. A defesa não dispara pela ignorância. Dispara pela ferida. A mãe que diz "ele trabalhou até tarde" não é burra. Ela sabe. Uma parte dela sabe. Não saber não é o gatilho. Não suportar não saber é: não saber o que fazer, não saber como atravessar aquilo que, no fundo, ela já viu. E é a Humildade que torna o não saber suportável. Suportável, o não saber vira busca, e não defesa.

E a ferida tem dois endereços, que você já conhece do capítulo 6. A maioria das defesas serve ao orgulho, o SNO: nega-se, reprime-se, projeta-se o que fere a importância. Outra parte serve ao egoísmo, o SNE: protege-se o conforto, o prazer de agora, a sobrevivência. Muitas servem aos dois ao mesmo tempo.

Na pessoa com dependência, o SNO defende a imagem de quem está no controle. "Eu não sou viciado." O SNE defende o objeto, o pico, o alívio. "Eu preciso disso para aguentar." E na família? O SNO da família defende a imagem da família. O que os vizinhos vão dizer, o que a igreja vai dizer, o que isso diz sobre mim como mãe, sobre mim como pai. E o

SNE da família defende o sossego: evitar a briga, evitar a cena, evitar a decisão difícil.

E não é pouca gente. No Brasil, o levantamento nacional com famílias de dependentes químicos, feito pela Unifesp, estimou que pelo menos 28 milhões de pessoas convivem com alguém que tem dependência (São Paulo, [s.d.]). E quem carrega o cuidado são, sobretudo, as mulheres, e entre elas as mães. São milhões de casas onde, todo dia, alguém se defende para conseguir continuar.

E eu digo uma coisa desde já: mecanismo de defesa não tem ganho. Ele tem um afastamento do desprazer que o cérebro entende como ganho. É diferente. Ganho de verdade é ganhar carinho, elogio, afeto. A defesa só tira a dor da frente por um tempo. E a dor, tirada da frente, não vai embora. Ela fica guardada, somando, no que eu chamo de inconsciente operacional.

Por que a defesa é a melhor amiga do vício

Você leu no capítulo 11 o caminho do vício. O pico não cobre a Falta. No dia seguinte, a pessoa não se sente de fato reconhecida, nem acolhida, nem com a importância que buscava. E aí ela volta.

Pense bem: para o caminho continuar girando, alguém precisa não ver que o pico não preenche. Se a pessoa enxergasse, de verdade, com o corpo inteiro, que o copo nunca deu o que prometeu, o caminho perderia a força. Quem cuida para ela não enxergar? As defesas. A defesa é o que esconde do cérebro que o caminho não leva a lugar nenhum.

E a defesa da família faz o mesmo trabalho, do lado de fora. Se a família enxergasse o tamanho do problema no primeiro mês, ela agiria no primeiro mês. Muitas vezes ela leva cinco, dez anos para agir. Tem a falta de ajuda, tem a falta de informação, e tem também isto: cada membro tem uma frase que adia.

Na Virtologia, a defesa é um cálculo do cérebro, e não uma mentira de mau caráter. Por isso eu nunca chamo a negação de "sem-vergonhice". Ela é o cérebro protegendo o ego de uma dor para a qual ainda não existe estrutura.

A ciência confirma uma parte disso. A pesquisadora Rita Goldstein, junto com Nora Volkow e outros colegas, descreveu na dependência um prejuízo do insight, a capacidade de perceber o próprio estado e o próprio comportamento. Eles ligaram esse prejuízo a regiões que monitoram o corpo e o erro, como a ínsula e o cíngulo anterior, e escreveram que a "negação" da dependência pode ser, em boa parte, uma falha nas redes do cérebro que sustentam o insight e a consciência de si, e não uma mentira deliberada. Eles lembram que mais de 80% das pessoas com dependência não procuram tratamento (Goldstein e colaboradores, 2009). No ano seguinte, a mesma equipe testou isso no laboratório. Pessoas que usavam cocaína escolhiam que tipo de imagem queriam ver, e depois diziam o que tinham escolhido mais. As que estavam com a urina positiva para cocaína foram as que mais escolheram imagens da droga, e foram também as que menos souberam dizer o que tinham escolhido (Moeller e colaboradores, 2010). A pessoa escolhe a droga e, logo depois, não sabe dizer que escolheu.

Vinte e três nomes, seis formas, um cálculo só

Os Fundamentos descrevem vinte e três mecanismos de defesa. Quinze vêm da psicanálise e da psicologia: de Freud, de Anna Freud, de Melanie Klein, de Adler, de Janet, de Ernest Jones. Oito são minhas: umas eu formulei, outras eu sistematizei, a partir do que vi em consultório, em empresa e em unidade prisional.

Você precisa decorar vinte e três nomes? Para o cérebro, não. É o mesmo cálculo em todos: defender o ego do desprazer. Mas os nomes servem para você enxergar os formatos do movimento. E os vinte e três cabem em seis formas.

Forma	O que o cérebro faz	Defesas dessa forma
Recusar	Diz não ao que chega: não vejo, não sinto, não lembro	Repressão, negação, dissociação, inibição, negação inversa
Mudar o endereço	A carga fica, o alvo muda	Projeção, deslocamento, sublimação, reparação

Forma	O que o cérebro faz	Defesas dessa forma
Virar o sinal	O que é menos vira mais	Formação reativa
Mexer no tempo	Volta para trás, adia, desfaz, congela	Regressão, anulação, procrastinação, medo da felicidade, medo de mudança
Mexer no eu	Soma ou tira pedaços de si	Identificação, desidentificação, compensação, identificação projetiva, autocensura alfa, ser e ter
Fugir para a cabeça	Troca o sentir pela explicação	Racionalização, intelectualização

Primeira forma: recusar

A negação

Negação é o mais popular dos mecanismos, e por um motivo: é o mais fácil de ver de fora. O real está ali, na frente. O cérebro apaga. Por quê? Porque o real dói mais do que a mentira, e a estrutura não aguenta a dor.

Na pessoa com dependência, a negação é a primeira frase e a última a cair. "Eu não tenho problema." "Eu bebo socialmente." "Eu não sou viciado, viciado é quem rouba." "Eu uso, mas trabalho." Ela não está tentando enganar você. Ela está, antes de tudo, se enganando. O cérebro dela fez a Percepção ir a zero diante do estímulo que dói. E o que não se percebe, não se responde. A vida segue avançando, a dívida cresce, o casamento acaba, e ela continua sem reação, porque não há reação adequada ao que não se percebe.

Na família, a negação é mais sutil e dura mais. O dinheiro some da carteira e a mãe acha que perdeu. O carro volta com o para-choque amassado e o pai aceita a história do poste. O cheiro na roupa é "do amigo que fuma". A olheira é "da faculdade". Os Fundamentos dão um exemplo que toda mulher que viveu isso reconhece: a mulher vê o batom

na cueca do marido e diz que ele esbarrou em alguma coisa. Na casa da dependência, é a mesma coisa com o pino, com a seda, com o extrato do banco cheio de apostas.

E qual é a raiz? O SNO. Nega-se, preferencialmente, o que rebaixa. Admitir que o filho é dependente fere a imagem de boa mãe. Admitir que eu sou dependente fere a imagem de quem manda em si. A ciência mostrou um pedaço desse filtro, em gente saudável: a pesquisadora Tali Sharot e colegas viram que o cérebro corrige as próprias previsões quando a notícia é boa e corrige muito menos quando a notícia é ruim, e ligaram essa falha a uma região do lobo frontal direito (Sharot e colaboradores, 2011). O cérebro tem um filtro que deixa entrar menos a notícia ruim.

O que falta inscrever? A Aceitação, a base que registra o real sem se destruir. A Verdade. E o Estado de Certeza: sem ele, o real insuportável só pode ser negado; com ele, pode ser atravessado. E repare: o caminho começa pela base da Pirâmide, nunca pela exortação a "encarar os fatos". Gritar "você é um viciado!" não derruba a negação. Fortalece.

A repressão

Na leitura da Virtologia, a repressão descreve uma defesa diante de conteúdos difíceis de sustentar. É uma formulação para investigar a experiência, não a descrição literal de uma memória trancada numa parte do cérebro.

Uma pessoa pode relatar violência, abandono ou humilhação e encontrar dificuldade para lidar com isso. O uso pode participar da tentativa de aliviar o sofrimento. Mas o sintoma atual não demonstra um acontecimento esquecido: não concluo abuso, traição ou abandono a partir de uma conduta.

Na família, a repressão tem nome: o segredo de família. O avô que bebia e de quem ninguém fala. O tio que morreu "do coração", e todo mundo sabe que foi da bebida. A história da casa que "não se toca no assunto". A família reprime a sua história e depois se espanta quando a história se repete no neto. Você leu no capítulo 10 que a marca passa de

geração em geração. Ela passa com muito mais força quando ninguém fala dela.

Eu não procuro provocar catarse nem recuperar lembranças. Trabalho as competências de Humildade, Aceitação e Verdade para que a pessoa possa lidar melhor com o que reconhece em sua vida. Se surgir uma lembrança, ela será acolhida sem sugestão e sem ser tomada, isoladamente, como prova histórica. A mudança não depende de encontrar uma cena esquecida.

A dissociação

Dissociar é desligar. A mente separa o que não consegue integrar: a memória de um lado, a emoção do outro, a pessoa longe dela mesma. É a versão mais radical da negação. Não nego o fato: eu me tiro de dentro dele.

Na pessoa com dependência, muitas vezes a substância é uma dissociação química. "Eu bebo para desligar." "Eu fumo para sair de mim." Ela encontrou num objeto o que o cérebro dela já fazia sozinho desde a infância, quando a casa era insuportável e o único jeito de sobreviver era sair de cena. E a dissociação é caríssima em energia. Ela denuncia uma falência extrema da Segurança, a segunda necessidade do Grupo 1. Não se desenvolve, nem se transcende, quem ainda não está seguro de existir.

Na família, a dissociação é a mãe no piloto automático. Ela faz o café, leva ao médico, paga a conta, atende o telefone da delegacia, e não sente nada. Está ali de corpo e ausente de alma. Quando você pergunta como ela está, ela diz "tô bem", e diz sem mentir, porque ela realmente não está sentindo. Anos de crise ensinaram o cérebro dela a cortar a conexão consigo mesma para continuar funcionando.

A raiz é o SNE, em modo de sobrevivência bruta. Essa defesa pede o caminho mais lento da clínica. Estado de Certeza, um amparo que torne o real suportável. Aceitação em doses mínimas. Perseverança. A base da Pirâmide construída tijolo a tijolo, antes que qualquer conteúdo traumático seja tocado. Presença antes de história. E quando há trauma

grave por trás, isso se faz com acompanhamento profissional, nunca sozinho.

A inibição

Inibição em uma frase: restrição de uma função normal. Comunicar é função normal. Sentir prazer é função normal. Dizer não é função normal. Se eu restrinjo uma delas, se eu não a entrego do jeito que ela existe, é inibição.

E na dependência a inibição tem um papel que pouca gente enxerga. Quantos indivíduos eu atendi que só conseguiam falar depois do segundo copo? Que só conseguiam dançar, chegar na moça, discordar do chefe, chorar, com a substância no corpo? A pessoa inibida descobre um objeto que destrava o freio. E o freio, que estava soldado no chão, passa a ser liberado por fora. Ela não aprendeu a graduar o pedal. Aprendeu a tirar o pé com química. Por isso, quando para de beber, ela volta a ser muda, e o silêncio pesa tanto que a recaída parece a única porta.

Na família, a inibição é a palavra que não sai. É o pai que nunca disse "eu te amo" e também nunca disse "chega". É a família que não consegue pôr limite, porque dizer não é uma função que nunca foi construída. Você vai ler na Parte IV que o limite é amor. Para uma família inibida, pôr limite é a coisa mais difícil do mundo, e não por falta de amor. Por falta da função. E repare a diferença: na inibição, a palavra não sai porque a função nunca foi construída. Na reparação, que você vai ver adiante, o não até existe, mas a culpa proíbe.

O SNO segura: não me expor é não poder falhar. O SNE segura junto: conservar é mais seguro que arriscar. O que falta é Estado de Certeza, Perseverança e Flexibilidade, as competências que graduam o freio em vez de soldá-lo. A clínica não remove a inibição. Devolve ao ego o pedal.

A negação inversa

Esta é minha. Todo mundo entende negar uma coisa ruim. Mas dá para negar uma coisa boa? Dá, e é muito comum. A pessoa ganha a promoção e começa a procurar o que vai dar errado. A coisa boa ameaça um lugar que ela ocupa: o de vítima, o de quem recebe atenção pela dor. É o ganho secundário, que é outra conversa: a defesa em si não ganha nada, mas protege um lugar que rende compaixão e atenção. A mecânica é a da negação, virada do avesso.

Na pessoa com dependência, eu vejo a negação inversa no melhor momento da recuperação. Noventa dias limpo, o emprego voltou, a mulher voltou a confiar. E de repente ele começa: "Tá bom demais, isso não é para mim". "Eu não mereço." Arranja uma briga do nada, sabota a entrevista, some no dia da festa de aniversário do filho. A vida melhora, e uma parte dele precisa que piore, porque a identidade dele inteira foi construída sobre a dor. Quem seria ele, se estivesse tudo bem?

Na família, a negação inversa é a mãe que não consegue receber a melhora do filho. Cuidado combinado é uma coisa, e no começo da recuperação ele tem lugar. A negação inversa é outra: ele está bem há meses, os sinais são bons, e ela não consegue acreditar em nada, conta para as amigas que "isso não vai durar". Ela não quer que ele recaia. Quer muito que ele fique bem. Mas foram dez anos sendo a mãe que aguenta tudo, e a vida dela se organizou em volta da crise. Quem é ela, se estiver tudo bem? Essa pergunta não é acusação. É o começo da cura dela.

É o SNO na sua forma mais dissimulada: o orgulho da ferida. Faltam a Gratidão e o Otimismo, as lentes do positivo, a Aceitação na sua face rara, que é aceitar o bem, e a Humildade de abrir mão da identidade sofredora.

Segunda forma: mudar o endereço

A projeção

Projeção é colocar no outro o que é meu. O que eu não suporto ver em mim, eu enxergo em você.

Na pessoa com dependência, a projeção é o dedo apontado. "O problema é a minha mãe, que é controladora." "Você é que é neurótica." "Meu chefe é que é um pesadelo." "Esse povo do grupo é tudo hipócrita." Ela não suporta reconhecer o descontrole dela, então enxerga descontrole em todo mundo. E quanto maior o orgulho, maior a tendência de projetar.

Na família, a projeção vem com uma frase que eu ouço muito: "Ele é igual ao avô". A mãe que viu o pai beber a infância inteira e nunca elaborou aquilo passa a ver o pai dela no filho. Às vezes o filho nem está bebendo tanto, e ela já está lutando contra o avô. E tem a projeção para fora de casa: o problema é a má companhia, a escola, a namorada, a cidade. Sempre alguém de fora. Porque se o problema estiver dentro de casa, fere a imagem da casa.

A projeção adoece as necessidades de vínculo e destrói Confiança e Credibilidade. Não se confia num mundo que carrega o pior de nós. Faltam o Não Julgamento e a Pureza de Coração, que limpam a lente, precedidos da Humildade, que recolhe o que é seu.

O deslocamento

Deslocar é descontar no alvo errado. O chefe humilha, e o funcionário grita com o filho. A raiva era para um lugar; o cérebro mudou de endereço, porque no endereço certo ela custava caro.

Na pessoa com dependência, o deslocamento aparece muito na fissura e na abstinência. Ela não pode brigar com a droga, então briga com a mulher. Não pode brigar com o próprio fracasso, então chuta a porta. O alvo novo é sempre mais fraco e mais seguro. E a casa vira o lugar onde se descarrega tudo o que não se resolveu na rua. E aqui eu não suavizo nada. Explicar não é desculpar. Quem agride é responsável pelo que faz, inteiro. Se a casa está em risco, a segurança vem antes de qualquer conversa sobre virtude: distância, ajuda, e o Anexo F.

Na família, o deslocamento tem uma vítima que ninguém vê: o outro filho. A mãe, exausta e furiosa com o filho dependente, não consegue pôr limite nele, e descarrega a raiva no filho que dá certo, no marido, na empregada, no cachorro. O filho que não usa nada cresce levando bronca

por tudo, e ouvindo "você não me dá trabalho, graças a Deus" como se fosse elogio. É o filho invisível. A consequência da raiva cai sobre o inocente.

A raiz está no SNE, que protege a si descarregando no mais fraco, com o SNO impedindo o confronto com quem tem poder. Faltam Responsabilidade, que endereça a quem é, Brandura, que modula a descarga, e Verdade. E Honrar a Família é a virtude diretamente ferida por esse mecanismo, e por isso é também a sua cura.

A sublimação

Sublimar é pegar uma pulsão que não pode sair de um jeito e fazer ela sair de outro, socialmente aceito. Parece virtude. Nem sempre é. A pergunta que eu faço é: em que faixa você está? Abaixo da Consciência Parcial, a sublimação é defesa. Acima, o Self pode aparecer dentro dela.

Na pessoa com dependência, a sublimação é aquela troca que todo mundo aplaude. Parou de beber e virou maratonista. Parou com a cocaína e trabalha dezesseis horas por dia. Saiu do jogo e mergulhou no trabalho da igreja sem parar um dia. A fé pode salvar, e muitas vezes salva. O que eu olho é se ele consegue parar sem desabar. Você leu no capítulo 12 desta Parte, e vai ver de novo no capítulo 11 da Parte II: trocou o objeto, manteve o sistema. Eu não desmonto o canal. A maratona é melhor que o crack, o trabalho é melhor que a bet. Mas enquanto for defesa, ele canaliza sem elaborar, e o canal não pode parar, porque parar é reencontrar o conflito.

Na família, a sublimação pode ser a mãe que se joga numa causa. Muita gente que hoje coordena grupo chegou por esse caminho, e isso é bonito, e muita coisa boa nasce daí. A pergunta é uma só: sobrou espaço para a sua própria dor? Às vezes ela cuida de cem famílias e ainda não conseguiu chorar pela sua.

O trabalho virtológico mantém a obra e trata a origem, com a Aceitação e com a introspecção, que é necessidade do Grupo 3, até que a pessoa produza por propósito, e não por fuga. É a diferença entre a virtude e a defesa com aparência de virtude.

A reparação

Reparação nasce da culpa. A palavra é da Melanie Klein. O que eu fiz foi mostrar a reparação funcionando como defesa. "Se eu sou culpado, eu não posso receber. Então eu vou consertar." É aquela pessoa que tenta agradar demais, que dá demais, que se desculpa demais. Parece bondade. É pagamento de dívida. E a dívida nunca fecha, porque a culpa que a sustenta não foi tratada.

Na pessoa com dependência, a reparação aparece entre uma recaída e outra. Ele volta, lava a louça, conserta o portão, leva a mãe na feira, faz tudo o que pedem, não recusa nada. Durante umas semanas, é o filho perfeito. Mas ele não está servindo por amor. Está pagando. E quando a culpa aperta demais e a dívida parece impagável, ele volta para o único lugar onde a culpa cala por algumas horas.

Na família, a reparação é o coração da codependência, que você vai ler na Parte IV. É a mãe que não consegue dizer não. Que paga a conta do bar, a fatura do cartão, a parcela do celular que ele vendeu. Que dá dinheiro sabendo para onde vai. Que acha que a culpa é dela: "Eu trabalhei demais quando ele era pequeno", "eu me separei do pai dele". E que, para pagar essa culpa, se anula. Os Fundamentos descrevem os sinais: dificuldade em dizer não, tendência a agradar demais, resistência em pedir ajuda, dificuldade em aceitar elogio e presente. E dão o diagnóstico fino: não é bondade; é dívida. A pesquisa sobre casais mostra o quanto isso é comum. Num estudo com 42 pessoas dependentes de álcool e seus parceiros, a maioria contou que o parceiro, em algum momento, tinha assumido as tarefas do dependente, bebido junto ou mentido para os outros para encobrir a bebida (Rotunda, West e O'Farrell, 2004).

Agora, uma coisa precisa ficar clara. Ameaça de traficante, cobrança com arma, ameaça de morte não é reparação nem limite. É risco de vida. A segurança vem primeiro, e você vai ver como agir no capítulo do limite, na Parte IV, e no Anexo F.

É o SNO invertido: a importância buscada pela via do sacrifício. Faltam a Individuação, o Perdão a si, que dissolve a culpa que move, e a Responsabilidade pelo próprio existir. E o critério que desmascara essa

defesa está no topo da Pirâmide: o Amor ao Próximo verdadeiro dá sem se destruir. A reparação se destrói para poder dar.

Terceira forma: virar o sinal

A formação reativa

Formação reativa é fazer o contrário do que se sente. Quem odeia trata com carinho exagerado. Quem deseja condena.

Na pessoa com dependência, eu conheço bem o moralista que usa. É o homem que fala mal de "bêbado" em toda conversa, que defende pena dura para usuário, que prega contra a droga no almoço de domingo, e que bebe escondido na garagem. O desejo é tão inaceitável para a imagem dele que ele precisa condenar em voz alta o que ele mesmo faz em silêncio. E quanto mais alto ele condena, mais pesado o segredo.

Na família, a formação reativa é a doçura que fere. A mãe está com uma raiva enorme do filho, uma raiva que ela acha que nenhuma mãe deveria sentir. Então ela trata o filho com um carinho exagerado, prepara a comida preferida dele, passa a mão na cabeça. E a raiva vaza pelas bordas: na ironia, no suspiro, no "não, tudo bem, eu faço". E o pai faz o caminho contrário: "Eu não ligo mais, ele que se vire", e não dorme a noite inteira esperando o barulho do portão. Os Fundamentos chamam isso de couraça da falsa virtude: a gentileza que fere, a ajuda que cobra.

E de onde vem isso? Do SNO: o sentimento verdadeiro parece indigno da imagem que a pessoa quer ter. Faltam Honestidade, Verdade e a Individuação que autoriza sentir o que se sente. E aqui eu digo para a mãe: você pode sentir raiva do seu filho e continuar amando ele. Admitir a raiva é o primeiro passo para ela parar de mandar em você.

Quarta forma: mexer no tempo

A regressão

Regressão é voltar a um modo de responder associado a uma fase anterior da própria história. Sob ameaça, alguém pode recorrer a formas de pedir, evitar ou se defender que já conhece. Na Virtologia, eu observo esse movimento pela história e pela conduta; ele não significa que o comando do cérebro tenha descido de uma região para outra.

Na pessoa com dependência, a regressão é o homem de trinta e cinco anos que, na fissura, vira um menino de catorze. Bate porta, faz birra, chora para conseguir dinheiro, promete qualquer coisa. Mas cuidado com o diagnóstico. Muitas vezes não é regressão. É personalidade que não foi construída no tempo certo. A pessoa nunca passou pela independência: foi da dependência da mãe direto para a dependência da substância. Aí não é voltar para trás. É nunca ter ido para a frente. Pode ser um, pode ser o outro, pode ser os dois, e quem acompanha tem que analisar.

Na família, a regressão acontece nos pais. A mãe volta a tratar o filho adulto como bebê: acorda, responde por ele, liga para o patrão inventando desculpa, escolhe a roupa. E o pai, sob pressão, regride para a explosão do adolescente: grita, quebra, ameaça, sai de casa batendo a porta. A casa inteira desce de faixa junto com o dependente.

E de onde vem isso? Do SNE, do instinto mais bruto de se conservar. O que falta? Perseverança, para aguentar a dificuldade sem desmontar, Responsabilidade e Individuação. A clínica virtológica não envergonha a regressão. Constrói, pela base da Pirâmide, a estrutura que torna o recuo desnecessário.

A anulação

Anulação tem duas caras. A clássica: faço uma coisa para cancelar outra, como quem lava a culpa com um presente. E a que eu mais vejo no consultório: a pessoa se anula. Onde podia se impor, ela some.

Na pessoa com dependência, a primeira cara é o ritual depois da recaída. Bebeu, sumiu dois dias, gastou o dinheiro do aluguel. Volta com flores. Com um presente caro para a filha. Com uma promessa solene na frente de todo mundo. É o par ato e contra-ato: o gesto oposto parece desfazer o feito. Mas a Lei de Causa e Efeito não aceita anulação. Só aceita a consequência assumida e a reparação real. E o ciclo gira: ato, culpa, contra-ato, alívio breve, novo ato.

Na família, as duas caras aparecem. A mãe que gritou com o filho de manhã e à tarde dá o dinheiro que tinha negado, para "desfazer" o grito. E a mulher que se apaga dentro de casa. Os Fundamentos têm um exemplo que eu adoro, de tão simples. O marido pintou o teto de rosa. "Você gostou?" "Odiei." "Mas você falou alguma coisa?" "Não." Agora troque o teto pela bebida. Quantas esposas acham, por dentro, que o marido precisa de tratamento e nunca disseram isso em voz alta, para não perder o lugar, para não ter briga, para não ficar sozinha? A opinião existe, a vontade existe, e a pessoa apaga as duas.

Por baixo está o SNO: o erro não cabe na imagem de pessoa boa. Faltam o Perdão, sobretudo a si, a Verdade, que nomeia o que se sentiu em vez de cancelar, e a Responsabilidade madura. Reparar de fato é diferente de anular simbolicamente. A cura troca o ritual pelo ato único e verdadeiro que o ritual evita.

A procrastinação

Procrastinação é mecanismo de defesa, e é formulação da Virtologia. A pessoa não adia porque é preguiçosa. Adia para não sentir, adia por medo de falhar, e adia, muitas vezes, porque por baixo se sente culpada e não se dá o direito de chegar. A procrastinação também é autossabotagem.

Na pessoa com dependência, a procrastinação tem um calendário inteiro. "Segunda eu paro." "Depois do carnaval." "Depois que esse projeto acabar." "No ano novo." "Quando o bebê nascer." Cada data é uma promessa sincera, e cada data passa. O SNE cobra o prazer de agora, o SNO teme a falha de depois, e entre os dois a convocação da vida fica sem resposta. E a dopamina do alívio imediato sela o adiamento: adiar é gostoso hoje.

Na família, a procrastinação é a conversa que nunca acontece. "Depois do Natal a gente conversa com ele." "Quando ele fizer dezoito." "Vamos esperar ele terminar a faculdade." "Vamos ver se melhora sozinho." Eu já atendi famílias que adiaram a primeira consulta por oito anos. E o tempo, na dependência, não é neutro. Cada ano de adiamento é um ano de caminho gravado mais fundo no cérebro.

Aqui as duas raízes trabalham juntas, o SNE e o SNO. Faltam Perseverança, Responsabilidade e Estado de Certeza, a competência de agir sem garantia de êxito. O trabalho não ataca a agenda. Ataca o medo que a agenda esconde.

O medo da felicidade

Parece bizarro, mas a gente tem medo de ser feliz. E esse cálculo é formulação da Virtologia: o que pesa mais, nunca ter, ou ter e perder? A dor de perder é maior do que a dor de nunca ter tido. Então eu prefiro não ter.

Na pessoa com dependência, o medo da felicidade aparece em quem já recaiu muitas vezes. Ela não se permite acreditar na própria recuperação. Não faz planos, não volta a estudar, não aceita o namoro novo, porque "e se eu recair de novo e perder tudo de novo?". O desejo é abortado antes de virar movimento, para que a perda futura não doa. E uma vida sem nada a perder é, justamente, uma vida em que a recaída custa pouco.

Na família, o medo da felicidade é a esperança que cansa, que você vai ler na Parte IV. A mãe que já viu o filho sair de três internações e voltar a usar não se deixa mais alegrar. Ele está bem, e ela não comemora, não conta para ninguém, não abraça direito. "Eu não crio mais expectativa." Ela não está sendo fria. Está se protegendo da quarta queda.

O SNO e o SNE se aliam para proteger a pessoa da dor da perda. Faltam o Estado de Certeza, que é confiar que se sobrevive à perda, a Gratidão, que é fruir o presente, e o Desapego, a competência de ter sem se agarrar. Instalado o Desapego, o cálculo perde a premissa. A família pode se alegrar com o dia de hoje sem prometer a si mesma o dia de amanhã.

O medo de mudança

A gente se adapta a tudo. Isso é sobrevivência. Só que tem um lado ruim: a gente se adapta a viver mal. E o cérebro prefere o conhecido ruim ao desconhecido possível. Esse cálculo eu formulei assim: é mais fácil lidar com as dez situações ruins que eu já conheço do que com uma nova e incerta.

Na pessoa com dependência, o inferno conhecido tem endereço, tem amigo, tem horário, tem identidade. Ela sabe ser o usuário. Não sabe ser outra coisa. Sair da droga é sair da turma, da rua, da rotina, do único lugar onde ela era alguém. O desconhecido assusta mais que a overdose.

Na família, o medo de mudança é a casa que se organizou em volta da crise. O horário do jantar depende do humor dele. A mãe não viaja há dez anos. O pai dorme no sofá para ouvir o portão. Todo mundo sabe o que fazer quando ele chega alterado. A família se adaptou tão bem que, quando a mudança aparece, a internação, o tratamento, o limite, ela resiste. Porque mudar exige que cada um renegocie quem é.

A raiz é o SNE, porque conservar é instinto, e o SNO ajuda, com medo de não dar conta no terreno novo. Faltam Estado de Certeza, para entrar no desconhecido amparado, Flexibilidade, Desapego e Perseverança para atravessar a transição. A mudança não se prescreve. Primeiro a gente constrói a estrutura que torna a mudança menos ameaçadora do que ficar.

Quinta forma: mexer no eu

A identificação

Identificar-se é virar o outro para não ser eu. Pego o jeito, a opinião, o valor de alguém que admiro ou temo, e me visto com eles. Nem tudo é defesa: a identificação também constrói caráter na infância. Vira defesa quando ela substitui a identidade em vez de alimentá-la.

Na pessoa com dependência, a identificação é com o modelo que bebe ou usa. O pai que "bebia como homem". O cantor que morreu jovem. O cara respeitado do bairro. A turma. "Eu sou dos que curtem." Valho

porque pareço com quem vale. E muitas vezes a identidade dele inteira é emprestada da substância e do grupo. Quando ele para, ele não sabe mais quem é, porque nunca construiu um eu fora da cópia.

Na família, a identificação é a fusão. A mãe que fala "nós" da dependência do filho. "Nós recaímos." "Nós estamos internados." Ela se identificou tanto com o sofrimento dele que não existe mais fronteira. Ela sente a fissura dele, a abstinência dele, a vergonha dele. E sem fronteira não há limite, porque não se põe limite em si mesmo.

Por trás está o SNO: valho porque pareço com quem vale. A virtude-antídoto tem nome exato na base da Pirâmide: Individuação, a competência de existir sem o aval do olhar alheio, sustentada por Verdade e Responsabilidade. Admirar sem se dissolver, amar sem se fundir.

A desidentificação

Desidentificar é o movimento contrário, e esta eu sistematizei como defesa: me afasto de um grupo, de uma pessoa ou de uma característica minha que virou ameaça para a imagem que quero ter. "Eu não sou isso. Eu sou outra coisa." Repare no exagero: é o mesmo cálculo da compensação, só que compensando na identidade.

Na pessoa com dependência, a desidentificação é a frase que mais impede o tratamento. "Eu não sou igual a esses aí." Ela vai ao grupo uma vez, olha em volta e decide que não pertence. Viciado é o do crack, ela só cheira. Viciado é o da rua, ela tem emprego. Viciado é quem joga no cassino, ela só aposta no celular. Ela se protege cortando a associação com o grupo que poderia salvá-la. E repare: é exatamente a recusa de ajuda que eu chamo, no capítulo 6, de arrogância.

Na família, a desidentificação tem duas faces duras. A primeira é o corte: "Esse não é mais meu filho". A família, para proteger a própria imagem, renega o dependente, apaga o nome dele das conversas, tira as fotos da parede. Repare: isso não é limite. No limite, a família diz "aqui você não usa", e a porta do vínculo continua aberta. No corte, a família apaga o filho para salvar a imagem. A segunda é o irmão que jura: "Eu nunca vou ser como ele". E constrói a vida inteira por oposição, vigiando

a fronteira para que o passado não o alcance. Às vezes consegue. Às vezes troca de objeto e não percebe.

A raiz é o SNO: a associação indesejada fere a imagem. O que falta é a Gratidão à própria história, inclusive à parte dura, a Verdade, a Reconciliação e o Honrar a Família no sentido largo: honrar não é concordar, é reconhecer a origem sem servidão nem renegação. A cura não é se fundir no grupo, nem voltar para onde se estava. É parar de fugir dele por dentro.

A compensação

Compensação todo mundo conhece. Onde eu me sinto pequeno, eu inflo outra coisa para cobrir.

Na pessoa com dependência, a compensação tem uma frase clássica: "Eu sustento esta casa". O trabalhador exemplar que bebe todo dia. O pai provedor que nunca falta ao serviço e chega em casa direto para a garrafa. Ele compensa o vício com o desempenho, e o desempenho vira licença. "Eu dou duro, eu mereço." E tem a compensação do outro lado: o tímido que compensa a timidez com o personagem que a bebida fabrica, o rei da festa.

Na família, a compensação é o pai ausente que compensa com dinheiro. Não estava nas reuniões da escola, não estava nos aniversários, mas deu o carro, o celular, a mesada gorda. E o dinheiro, na mão de quem tem o terreno fértil, vira porta de entrada. É também a mãe que compensa o caos com a casa impecável, a família que compensa a vergonha com a foto perfeita na rede social.

É o SNO em estado puro: o valor inteiro apostado na posição. Faltam Aceitação da limitação, Humildade e a Busca do Melhoramento verdadeira, que trabalha a fraqueza em vez de escondê-la sob a força. E a pergunta que eu faço, e que desmonta esse mecanismo: o que você faria da vida se ninguém estivesse olhando?

A identificação projetiva

Aqui o movimento é duplo. Coloco no outro o que é meu e ainda faço o outro agir como se fosse dele. Os Fundamentos dão o exemplo do marido inseguro que trata a mulher como infiel até ela se cansar e ir embora, e aí ele diz que sempre soube. Ele produziu a cena que confirmava o que ele projetou.

Na pessoa com dependência, esse mecanismo fabrica a desculpa perfeita. Ele trata a mulher como controladora, esconde tudo, mente, some. Ela, sem saber o que está acontecendo, começa a controlar: olha o celular, liga dez vezes, revista o bolso. E ele: "Tá vendo? É por isso que eu bebo. Ninguém aguenta uma mulher dessas". Ele fabricou a controladora que justifica o copo.

Na família, a identificação projetiva pode pesar muito. A casa pode colocar num filho só tudo o que ela não consegue olhar: a briga do casal, a frustração antiga, o medo. Ele vira "o problema da família". E, sem perceber, todo mundo passa a esperar dele o pior: "Esse menino não tem jeito." "Esse vai acabar preso." A família não causou a dependência dele. Mas esse papel pesa, e pode empurrar na direção errada quem já está caindo. E quando cada um começa a olhar para o que é seu, o filho deixa de ser o endereço de tudo.

Aqui o SNO e o SNE trabalham juntos: proteger a imagem e usar o outro para isso. Faltam Humildade, Não Julgamento e a Responsabilidade de recolher o que é seu. E o critério de cura é verificável: o dia em que a pessoa corrige em si o que passou a vida corrigindo nos outros.

A autocensura alfa

Esta também é uma observação que fiz primeiro em grupos de líderes. Alguém pode calar uma contribuição importante por medo de perder espaço, entrar em conflito ou deixar de pertencer. Eu investigo o que essa pessoa teme e o que acontece de fato naquela relação, sem presumir uma ordem de exclusão gravada no cérebro.

Na pessoa com dependência, eu vejo isso no indivíduo que é forte em tudo, menos no assunto do vício. Na empresa ele decide, comanda,

enfrenta. Mas diante do sócio que bebe com ele, do amigo que é tão líder quanto ele na turma, ele se cala. Não diz "eu não vou". Não diz "eu parei". O medo de perder o lugar no bando fala mais alto do que a própria decisão.

Na família, a autocensura alfa é o casal. Pai e mãe, duas pessoas fortes, cada uma com a sua opinião sobre o filho. Ele acha que tem que internar, ela acha que tem que ter paciência. Ou o contrário. E nenhum dos dois enfrenta o outro, porque a briga entre os dois seria pior do que tudo. Então cada um se cala, e a casa decide pelo menor: não decide nada. O filho dependente percebe isso na hora. Onde os pais não falam a mesma língua, o vício encontra a fresta.

O núcleo é o embate de SNOs: dois orgulhos que se temem produzem duas anulações. Faltam Verdade, Individuação, Responsabilidade, Exemplo Positivo e Utilidade, e a competência de discordar com Brandura e sustentar a posição sem esmagar. A chave é a Humildade: falar, e falar com humildade. O pai e a mãe não precisam pensar igual. Precisam falar, um com o outro, antes de falar com o filho.

O ser e ter

Este é de casamento, e é formulação da Virtologia. Tudo o que eu quero ser e não consigo, eu vou ter na outra pessoa. E o inverso também vale: quero ter carinho, não tenho, então eu sou carinhoso, e projeto no outro a minha necessidade de receber. Ser o que não tenho. Ter o que não sou. Nos dois casos, a falta não foi tratada. Foi terceirizada.

Na pessoa com dependência, o ser e ter passa pelo objeto. Você leu no capítulo 9 sobre a garrafa cara, sobre o charuto. Eu não sou importante, então eu tenho a garrafa de quem é importante. Eu não sou alegre, então eu tenho a substância que me faz alegre. A pessoa tenta resolver no ter uma falta que está no ser. Compra o símbolo, e a fome continua, porque a fome era de outra coisa.

Na família, o ser e ter explica muitos casamentos com a dependência. A mulher tímida, que nunca conseguiu ser alegre, casou com o festeiro, o rei da roda, para ter a alegria que ela não era. Só que o festeiro bebia. E ela, por anos, defendeu o copo dele, porque defender o copo era defender

a alegria que ela tinha alugado. E tem a mãe que é através do filho: "Meu filho vai ser o que eu não fui". O fracasso dele é o fracasso dela, e por isso ela não suporta ver.

O SNO e o SNE estão entrelaçados aqui. Faltam Individuação, que é ser a fonte do que se busca, Aceitação da própria falta e a Busca do Melhoramento que constrói de fato a característica desejada, em vez de alugá-la. Ser o que se é. Ter o que se construiu.

Sexta forma: fugir para a cabeça

A racionalização, ou o livro das desculpas

Racionalizar é dar uma boa desculpa para uma coisa que não tem desculpa. Eu deixei esta defesa para a última forma porque é a que mais aparece na dependência. Toda pessoa com dependência tem um livro de desculpas. E toda família também.

Na racionalização, uma explicação pode proteger a pessoa de examinar o que sente: “Eu bebo porque o trabalho é estressante”; “Eu mereço, trabalhei a semana inteira”; “Todo mundo bebe”; “Eu aposto para pagar as dívidas”. A frase, sozinha, não prova uma defesa. É preciso observar sua função na história e na conduta de quem a diz.

Na família, o livro de desculpas tem um capítulo inteiro que começa com duas palavras: "pelo menos". "Pelo menos não é crack." "Pelo menos ele trabalha." "Pelo menos está em casa, e não na rua." "Pelo menos bebe cerveja, e não cachaça." E tem as explicações que tiram a responsabilidade de todo mundo: "É fase." "É a idade." "É por causa do divórcio." "É influência dos amigos." "É genético, o avô também era assim." Cada frase dessas pode ter um pedaço de verdade. O problema é a função dela: ela existe para que ninguém precise agir.

O termo racionalização foi cunhado pelo psicanalista Ernest Jones, em 1908. E a ciência mostrou depois como isso funciona por dentro. Michael Gazzaniga estudou pessoas que, por causa de uma cirurgia contra a epilepsia, tinham a ponte entre os dois lados do cérebro cortada. E viu que o lado que fala fabrica na hora explicações plausíveis para atos cuja causa ele não conhece (Gazzaniga, 1998). O cérebro

inventa o motivo depois. E Drew Westen e colegas estudaram eleitores fiéis a um candidato, diante de notícias que ameaçavam esse candidato. O cérebro deles raciocinou com os circuitos da emoção, e chegar à conclusão desejada ativou o circuito de recompensa (Westen e colaboradores, 2006). Racionalizar recompensa. Por isso a desculpa é tão difícil de largar: ela alivia, e o cérebro gosta de alívio.

Uma explicação pode ajudar a compreender a experiência ou ser usada para evitar uma mudança. Eu observo essa diferença na conduta. Não preciso dizer à pessoa o que sua história teria sido; trabalho com o que ela conhece e deseja construir. Dúvidas sobre outros cuidados podem ser discutidas com quem a acompanha.

A raiz é o SNO: a explicação existe para que a importância não caia. Faltam Honestidade e Verdade, sobretudo consigo, sustentadas pela Humildade de admitir uma motivação menor. E a pergunta que desmonta o mecanismo é simples, e eu peço que você a faça para cada frase do seu livro de desculpas: o que eu sentiria se essa explicação não existisse?

A intelectualização

Intelectualizar é pensar para não sentir. A pessoa descreve a própria dor com precisão de manual e não sente nada. Está tudo explicado, e nada está vivido. É uma defesa muito comum em gente inteligente, porque a inteligência dá o material para a fuga.

Já acompanhei pessoas que conheciam bem as explicações sobre dependência e continuavam enfrentando dificuldades para mudar. Entender e agir são trabalhos relacionados, mas compreender um padrão não garante conseguir responder de outro modo sob pressão. A hipótese de intelectualização precisa ser investigada; conhecimento e ausência de choro não a demonstram.

Na família, pesquisar pode ajudar a encontrar cuidado e compreender a situação. Vale observar se sobra espaço para escutar a pessoa e reconhecer os próprios sentimentos. Não chorar não significa ausência de afeto nem prova uma defesa.

Sentir pode ameaçar a imagem de quem tenta manter tudo sob controle. Brandura, Aceitação e Pureza de Coração ajudam a trabalhar essa relação. Conseguir chorar pode ser significativo para alguém; não chorar não prova defesa ou fracasso. Eu acompanho a autonomia, o sofrimento, a convivência e a conduta.

As engrenagens: como as defesas da casa se encaixam

Agora que você viu as vinte e três, eu quero que você veja uma coisa que só aparece quando você olha a mesa inteira. As defesas do indivíduo e as defesas da família não são paralelas. Elas se encaixam, como engrenagem. A defesa de um alimenta a defesa do outro, e juntas elas fazem o caminho do vício girar.

Na pessoa com dependência	Na família	O que a engrenagem produz
Racionalização: "eu mereço, trabalhei a semana inteira"	Racionalização: "pelo menos ele trabalha"	Ninguém precisa agir
Projeção: "a culpa é sua, você me controla"	Reparação: "a culpa é minha, eu falhei como mãe"	A culpa trocou de dono, e o uso continua
Anulação: as flores depois da recaída	Negação inversa: "isso não vai durar", mesmo depois de meses de melhora	O ciclo de promessa e queda se repete
Procrastinação: "segunda eu paro"	Procrastinação: "depois do Natal a gente conversa"	Os anos passam e o caminho se aprofunda
Desidentificação: "não sou igual a esses aí"	Autocensura alfa: pai e mãe que não se enfrentam	Ninguém leva a pessoa ao grupo

Repare na segunda linha, que é a mais comum de todas. O filho diz "a culpa é sua". A mãe responde, por dentro, "é mesmo, a culpa é minha". As duas defesas se completam perfeitamente. O filho se livra da culpa, a mãe assume a culpa, e ninguém olha para a substância. É por isso que eu digo para as famílias: vocês não vão vencer a defesa dele enquanto estiverem presos na de vocês.

Por que eu não arranco a defesa de ninguém

Diante de tudo isso, a vontade da família é derrubar a defesa na força. Sentar o filho na sala, juntar todo mundo, e jogar a verdade na cara dele. "Você é um viciado e vai se internar hoje." Eu entendo essa vontade. Mas a defesa existe porque falta estrutura. Se você arranca a defesa de um cérebro que não tem estrutura, ele se defende mais. Ou se quebra. E repare: isso vale para a defesa, não para a emergência. Overdose, risco de vida, risco de suicídio, ameaça: aí não se espera estrutura nenhuma. Busca-se ajuda na hora, como está no Anexo F.

A ciência confirma isso há décadas. William Miller, um dos criadores da entrevista motivacional, gravou e analisou as sessões de terapeutas atendendo pessoas com problema com álcool. Quanto mais o terapeuta confrontava, mais a pessoa estava bebendo um ano depois (Miller, Benefield e Tonigan, 1993). O confronto não derrubou a defesa. Alimentou.

E com a família, a mesma coisa. Uma revisão juntou os estudos que compararam três caminhos para famílias de pessoas que recusavam tratamento: o treino da família para mudar a forma de se relacionar com o dependente, chamado CRAFT; os grupos de apoio para familiares; e a intervenção de confronto, em que a família reúne todo mundo para pôr a pessoa contra a parede. O treino da família levou cerca de três vezes mais pessoas ao tratamento do que os grupos de familiares, e cerca de duas vezes mais do que o confronto. Com ele, aproximadamente dois terços das pessoas que recusavam tratamento acabaram entrando (Roozen, de Waart e van der Kroft, 2010). Repare no que funcionou melhor: não foi arrancar a defesa dele. Foi a família mudar a dela.

Por isso eu não trato defesa por defesa. Não cutuco o recalque, não provoco catarse, não explico ao indivíduo por que ele se defende. Eu construo a estrutura que torna a defesa desnecessária. A clínica não administra a defesa. Reestrutura a pessoa.

E a estrutura tem ordem. Primeiro, Humildade e Abnegação. Uma pessoa com a base da Pirâmide inscrita, sobretudo a Humildade, pode não saber o que fazer diante de uma situação e, mesmo assim, não entrar

em mecanismo de defesa. Ela admite que não sabe. Aceita o real como ele é. A Humildade é o deslocamento treinado do cálculo do SNO: do valor que depende da posição para o valor que não depende dela. A Abnegação é o deslocamento treinado do cálculo do SNE: do eu para o outro. Sem ferida de importância a proteger e sem prioridade absoluta do self a garantir, o cálculo defensivo perde o cliente. Não há mais o que ele proteja.

Depois, o resto da base da Pirâmide: a Aceitação, que registra o real sem se destruir; o Perdão, que dissolve a culpa que alimenta a reparação e a anulação; a Responsabilidade, que endereça a quem é; o Estado de Certeza, que torna o desconhecido atravessável; a Perseverança, que sustenta na dificuldade; a Individuação, que separa a mãe do filho e o filho do grupo. Depois, a Brandura e a Busca do Melhoramento, que são importantíssimas: a Brandura deixa o afeto existir no lugar da explicação, e a Busca do Melhoramento constrói de verdade o que a compensação e o ser e ter só alugavam. E o que finaliza é o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. Quem volta a energia para o próximo não precisa mais se defender dele.

Algumas virtudes que eu citei neste capítulo não têm capítulo neste livro, como a Pureza de Coração, o Não Julgamento, o Desapego, a Flexibilidade, a Honestidade, a Reconciliação e o Exemplo Positivo. A Individuação está no Anexo G, e a Gratidão e o Otimismo têm capítulo na Parte IV, para a família. Elas estão no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes. Mas o caminho que eu te proponho começa pelas que estão aqui, na Parte III.

A pesquisa de longo prazo confirma que a maturidade das defesas é uma dimensão real de saúde. O psiquiatra George Vaillant passou a vida acompanhando homens adultos, alguns deles por décadas, e organizou as defesas numa escada, das imaturas às maduras (Vaillant, Bond e Vaillant, 1986). Num estudo com 307 homens da periferia de Boston, dois terços dos que tinham transtorno de personalidade se defendiam principalmente com defesas imaturas, como a projeção e a dissociação; entre os que não tinham, só 10% (Vaillant e Drake, 1985). E ele observou que os homens de infância mais dura tendiam às defesas imaturas, e os de casa calorosa, às maduras (Vaillant, 1977). A defesa não é destino. Se

foi inscrita, pode ser reescrita. A virtude correspondente compete pelos mesmos mecanismos de consolidação no cérebro, e ganha, se for treinada.

Três perguntas para qualquer defesa

Quando você enxergar uma defesa, sua ou de alguém da sua casa, não comece pelo nome. Comece por três perguntas, e na ordem.

A primeira: qual é o conjunto? Olhe tudo o que a pessoa faz junto, sem dar nome de transtorno, sem acusar. E pergunte qual é a forma: ela recusa, muda o endereço, vira o sinal, mexe no tempo, mexe no eu ou foge para a cabeça?

A segunda: do que essa pessoa pode estar se defendendo? Evitar vínculo, desconfiar ou se anular abre perguntas, não revela automaticamente o passado. Pergunte à pessoa, escute o que ela reconhece e admita rever a hipótese.

A terceira: qual é a estrutura que falta, para ela precisar dessa defesa? A estrutura que falta é uma virtude não construída e uma necessidade em carência. E é isso que se constrói. Não se tira o sintoma. Constrói-se o que ele substituía, e ele cai por conta própria.

Para a pessoa com dependência

Escreva o seu livro de desculpas. Pegue um caderno e anote, durante uma semana, todas as frases que você usa para continuar: as que você diz para os outros e, principalmente, as que você diz para si mesmo. Não discuta com elas. Só anote. No fim da semana, ao lado de cada frase, escreva a forma da defesa: recusar, mudar o endereço, virar o sinal, mexer no tempo, mexer no eu, fugir para a cabeça. E depois faça, para cada uma, a pergunta: o que eu sentiria se essa explicação não existisse?

Você vai descobrir que por baixo de quase todas está a mesma coisa: a necessidade de não perder a importância. Isso é o SNO. E o SNO não se vence com força de vontade. Ele se vence com Humildade, que é o primeiro capítulo da Parte III. Defesa vista já é meia defesa.

Para a família

Façam o mesmo exercício, cada um com o seu caderno. A mãe, o pai, os irmãos. Anotem as frases de vocês, sobretudo as que começam com "pelo menos", com "é fase", com "depois a gente vê". Depois sentem juntos, sem o filho, e leiam em voz alta. Vocês vão ver as engrenagens. Vão ver onde a defesa de um completa a do outro. Uma regra só: cada um lê as suas frases, e ninguém aponta a do outro. Quem aponta a defesa do outro está se defendendo.

E prestem atenção em três coisas. Se existe um filho invisível na casa, aquele que não dá trabalho e leva bronca por tudo, olhem para ele hoje. Se o pai e a mãe não conseguem falar a mesma língua sobre o filho, essa conversa vem antes de qualquer conversa com ele. E se alguém da casa está no piloto automático, sem sentir nada há anos, essa pessoa também precisa de cuidado, e não só o dependente.

Não tentem arrancar a defesa dele na força. Construam a estrutura de vocês. A Parte IV é o caminho da família, e lá a Humildade também tem o seu capítulo, a mesma Humildade, agora para quem cuida. Quando a casa para de se defender, o vício perde o melhor aliado que tinha.

PARTE I

15. Neuroplasticidade: por que catorze dias

Persistir pede atenção ao que acontece na prática: continuar, ajustar e reconhecer quando é preciso ajuda.

A aprendizagem participa da dependência: o cérebro aprende caminhos, e a repetição pode torná-los mais fortes. Na leitura deste livro, ela atravessa a genética, a Falta, o simbólico e a busca de poder, com SNO e SNE no centro. A neuroplasticidade ajuda a compreender a possibilidade de construir outras respostas. É nesse trabalho que entram leitura, escrita, repetição, aplicação, sono e revisão, junto com o tratamento de cada pessoa.

Saber e funcionar são coisas diferentes

Primeiro, uma distinção que a pessoa com dependência conhece no corpo. Existe a memória do que se sabe e existe a memória do que se é. A primeira é declarativa: você sabe que a droga faz mal, sabe que a família sofre, sabe recitar as consequências. A segunda é procedural: é o que o seu corpo faz sem você deliberar - como o motorista experiente que freia antes de pensar que vai frear.

E a dependência está gravada, em boa parte, na segunda. A pessoa não usa porque não sabe. Usa porque o caminho já está no que o corpo faz sem pedir licença. Por isso informação sozinha não muda o padrão. Palestra comove, mas não tira ninguém do vício.

Na Virtologia, a virtude precisa aparecer no que a pessoa faz, inclusive sob pressão. O protocolo combina compreensão e prática para favorecer essa passagem. As categorias de memória ajudam a pensá-la, mas não medimos aqui uma transferência neural produzida pelo programa.

A família pode reconhecer essa diferença: saber explicar um problema não basta para mudar uma resposta habitual. O apoio entra na prática possível, no cuidado e na retomada, sem cobrança humilhante.

A lei da memória: repetição espaçada com atenção

Organizei o protocolo a partir do meu trabalho: uma virtude por vez, catorze dias, prática diária e revisão. A pesquisa de Kandel oferece princípios sobre aprendizagem e memória. Ela não testou essa combinação de atividades nem definiu seus prazos.

Kandel mostrou que existem duas memórias. A de curto prazo só mexe na força de uma conexão que já existe, e dura minutos ou horas. A de longo prazo é outra coisa: liga genes, fabrica proteínas novas, por meio de uma proteína chamada CREB, e faz crescer conexões novas entre os neurônios. E o que leva de uma para a outra é a repetição espaçada. No laboratório, cinco aplicações espaçadas de serotonina transformaram uma facilitação que durava minutos numa que passava de um dia, com sinapses novas crescendo. Quando se bloqueou a CREB, a memória longa não se formou, e a curta continuou.

Aprendizagem e repetição participam tanto da formação de hábitos quanto da construção de respostas novas. Essa relação orienta a proposta da inscrição. Não apresento medidas de genes, proteínas ou sinapses dos participantes deste programa.

Praticar uma resposta nova pode ampliar as alternativas da pessoa. O que se sustenta no dia a dia precisa ser acompanhado, sem garantia antecipada de resultado.

O porteiro

Quase tudo o que chega ao cérebro é descartado. Quem decide o que entra é o que eu chamo de porteiro - os sistemas de alerta e de atenção do cérebro -, que opera por uma economia simples: o que tem alta prioridade entra fácil; o que tem baixa prioridade exige grande esforço. O conhecimento novo tem baixa prioridade natural - por isso aprender o que é de fato novo é difícil. E a droga tem prioridade máxima - por isso a pista entra sem pedir licença.

O porteiro marca como prioritário aquilo que recebe, de forma convergente, três sinais. E o protocolo aciona os três de propósito.

Atenção. O foco consciente é a ordem direta ao porteiro: isto importa, deixe entrar. Repetir distraidamente é desperdício de neurônios. Por isso o protocolo pede lugar tranquilo, horário fixo, celular em outro cômodo.

Emoção. Conteúdo emocionalmente carregado salta a fila. Por isso o protocolo trabalha o sentido, a vivência da virtude na situação real do dia, e não só a definição.

Repetição por recursos diferentes. Ler, ouvir, escrever e agir são maneiras de retomar o conteúdo. A combinação deve considerar o acesso e as capacidades da pessoa.

As duas ações nucleares: ler em voz alta e escrever à mão

Ler em voz alta e escrever à mão são práticas escolhidas para este protocolo. Elas ajudam a manter a atenção na afirmação. Quem não lê ou não escreve pode usar áudio, ditado ou apoio de outra pessoa; a adaptação preserva a participação.

A voz permite ouvir o que se lê. A escrita à mão convida a desacelerar e acompanhar cada frase. São motivos práticos para minha preferência. Digitar, ditar, gravar ou usar tecnologia assistiva permitem ajustar a

prática às condições da pessoa e manter sua participação na aprendizagem.

Parece simples. E é simples. Eu já vi gente chorar escrevendo uma afirmação, porque a frase finalmente chegou aonde precisava chegar.

A rotina proposta e sua adaptação

Aqui há uma precisão que corrige o ponto em que a prática mais falha sem perceber: achar que repetir muitas vezes num dia só grava mais.

A rotina que proponho é uma leitura e uma escrita da afirmação por dia, durante catorze dias. O recurso pode ser adaptado. O objetivo é voltar ao sentido da frase e aplicá-lo, sem transformar a repetição numa contagem mecânica.

Os experimentos de Kandel ajudam a compreender por que o intervalo entre experiências pode importar para a memória. O resultado em modelos experimentais não estabelece a duração de um ciclo de virtudes em seres humanos. Catorze dias é a escolha prática deste método.

Reserve cerca de vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã e cinco à noite, adaptando à sua rotina. Nos primeiros dias, acrescente a leitura do capítulo. Uma sessão semanal trabalha o exercício; outra, a roda, quando essa forma de participação for adequada. As revisões são propostas aos 7, 30, 90 e 180 dias. Esses tempos organizam a atividade e podem ser ajustados.

E a rotina tem de caber na vida real. Quem trabalha de madrugada faz de madrugada; quem está internado faz no horário da casa. O que não muda é a regra: todo dia, com atenção, no mesmo lugar e no mesmo horário. E sem culpa: o dia que falhou se registra, não se castiga.

A prática em períodos curtos

Distribuí a prática em períodos breves para facilitar atenção e continuidade. Isso não estabelece que vinte e cinco minutos sejam a duração ideal para todos. Se o cansaço, a dor ou a rotina pedirem outra divisão, adapte sem perder o sentido do exercício.

A leitura e a afirmação ocupam o início. A reflexão fecha. E o meio fica curto de propósito.

Aprender é também podar

Aprender novas respostas não exige apagar as antigas. Uma pista pode voltar a despertar vontade depois de muito tempo. A prática busca ampliar a margem de escolha; a prevenção e o acompanhamento continuam importantes.

Isso não é fracasso. É biologia. E é por isso que a prevenção da recaída não acaba quando a vontade passa: o acompanhamento continua, e o caminho novo continua sendo alimentado todo dia.

A história dos dois lobos ajuda como imagem: alimentar uma conduta dá a ela espaço na vida. É uma metáfora para a prática, não uma descrição completa da memória.

Por que utilizar um ciclo de catorze dias

Catorze dias é uma escolha do método: um ciclo com começo e fim visíveis, que permite observar e retomar a prática. Kandel não fixou esse prazo para as virtudes.

A consolidação de verdade leva de semanas a anos, e cada um tem o seu ritmo. Pesa a história da pessoa, a profundidade do caminho antigo, a constância, o apoio que ela tem. Dois indivíduos que fazem o mesmo ciclo podem terminar em pontos muito diferentes. O número é igual; a neuroplasticidade de cada um, não.

A dificuldade de uma pessoa não pode ser atribuída a uma proteína ou a um dia do ciclo. Pode haver cansaço, sofrimento, falta de compreensão, condições de vida difíceis ou um exercício inadequado. Eu preciso olhar para isso antes de pedir que ela continue.

Ao terminar o ciclo, avalie a prática e decida sobre sua continuidade. Pode haver retomadas, pausas e adaptações. Se o exercício aumentar o sofrimento, trouxer conteúdos difíceis de sustentar ou atrasar um cuidado necessário, interrompa e procure apoio.

Duas semanas são o começo, e o começo é a parte mais frágil. É nele que o caminho novo começa a se formar, e é nele que mais gente desiste. Por isso eu cuido do começo com atenção especial.

Aprender com atenção, participação, retorno e revisão

Dehaene sistematiza a aprendizagem em quatro pilares - atenção, engajamento ativo, retorno do erro e consolidação - e sustenta que os quatro operam juntos: retirado um, a estrutura não se sustenta. A pessoa com dependência precisa saber qual passo serve a qual pilar, para não sacrificar o que parece acessório.

Preparar o ambiente favorece a atenção. Ler, registrar e ensaiar uma resposta são formas de participação. Rever erros e acertos oferece retorno. Sono e revisões ajudam a retomar o aprendizado. Cada recurso pode ser adaptado sem excluir quem não consegue ler, falar ou escrever da forma proposta.

E aqui entra a Humildade. Sem ela, o erro é humilhação, e o cérebro esconde o erro em vez de aprender com ele. Com ela, o erro vira informação. A Humildade destrava o retorno do erro. Por isso ela vem primeiro: sem o retorno do erro, nenhuma outra virtude se inscreve inteira.

O sono também merece cuidado

O sono é onde o dia se grava. É por isso que o registro da noite vem antes de dormir: o sono consolida o que foi aprendido no dia. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular. Cinco linhas, e feche o caderno: o registro vem logo antes do sono, e o sono vem logo depois.

Para a pessoa com dependência, o sono merece atenção desde o começo. Dormir mal pode aumentar as dificuldades do dia e atrapalhar a aprendizagem. A família pode ajudar a criar condições de descanso; dificuldades persistentes precisam ser avaliadas. No vocabulário da Virtologia, esse cuidado procura reduzir a vulnerabilidade ao Apagão.

Elaborar, não recitar

Elaborar é perguntar o que a frase significa e o que ela pede numa situação concreta. Pesquisas de aprendizagem ajudam a compreender a importância do sentido, mas não autorizam dizer que uma recitação tenha ativado, neste programa, um circuito cerebral errado.

Se você só recita, pode terminar sabendo a frase sem ter examinado sua conduta. Volte à situação de hoje: o que você consegue fazer diferente?

Se não percebeu mudança, reveja a compreensão do exercício, as condições de vida e o que aconteceu durante a prática. Converse com quem acompanha você. Pode ser necessário adaptar, interromper ou escolher outro foco; a ausência de melhora não prova falta de empenho.

Uma nota sobre quem usou por muito tempo

Confusão importante, desequilíbrio novo ou alterações incomuns nos olhos e nos movimentos precisam de avaliação de saúde, especialmente em quem fez uso intenso de álcool. Não cabe à família determinar a causa desses sinais.

Diante de alteração súbita ou risco imediato, procure emergência. Depois do atendimento necessário, a prática pode ser adaptada às capacidades da pessoa e ao cuidado em curso.

Para a pessoa com dependência

Você tem um instrumento de prática: um foco de virtude por ciclo, uma leitura e uma escrita por dia, o exercício e a roda na semana, e as revisões depois. Comece pela Humildade, acompanhada de pequenas práticas de Abnegação. Adapte o registro às suas condições e mantenha o cuidado de saúde necessário.

Para a família

O registro é pessoal. A família não precisa fiscalizá-lo nem cobrar sua exposição. Cada um pode fazer sua própria prática e combinar apoios que respeitem a liberdade e a privacidade de todos.

PARTE I

16. A inscrição: o protocolo, a roda e a sequência

Catorze dias abrem a porta. Não terminam a obra.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Eu proponho começar por uma virtude e acompanhar como ela entra na vida. Uma virtude por vez, catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia. Os Fundamentos da Virtologia trazem o protocolo em treze passos: sete pela manhã, um ao longo do dia, dois à noite, dois na semana e um depois do ciclo. Eu entrego aqui os mesmos treze, na linguagem deste livro. Você precisa só deste livro e de um caderno.

Antes do primeiro dia: o chão

Alimentação, descanso, abrigo e segurança começam no primeiro contato. Nesse encontro, eu procuro conhecer as quatro dimensões: a história de vulnerabilidades, a Falta, os sentidos do objeto e a busca de poder. Examino como a necessidade de importância e a prioridade do próprio alívio aparecem, pelo SNO e pelo SNE. Quando houver condições e concordância, a prática de virtudes pode acompanhar esse cuidado.

Se houver dificuldade de saúde, procure o serviço que pode avaliá-la. No Brasil, a atenção básica e os CAPS, incluindo CAPS AD onde disponíveis, são portas de cuidado. A prática não exige um diagnóstico prévio de toda pessoa, mas não deve ser usada para enfrentar sozinho uma crise ou impor uma interrupção de consumo que possa trazer risco.

E, desde o primeiro dia: horário de dormir, três refeições, uma consulta marcada, a roda da semana. Isso não é uma virtude a mais. É o

chão onde as virtudes vão ficar de pé. O protocolo anda junto com o tratamento, nunca no lugar dele.

Os treze passos

Os treze passos se distribuem em cinco momentos: sete pela manhã, um ao longo do dia, dois à noite, dois na semana e um depois do ciclo. Essa organização ajuda a transformar a leitura em prática e acompanhamento.

Pela manhã. De quinze a vinte minutos, no mesmo lugar e no mesmo horário. Nos três primeiros dias, mais o tempo de ler o capítulo.

1. Preparar. Celular em outro cômodo, porta fechada, uma respiração lenta antes de começar. É tirar o ruído. Numa clínica ou numa casa cheia, o lugar fixo pode ser um canto da cama: o que importa é ser sempre o mesmo.

2. Estudar. Nos três primeiros dias, leia o capítulo inteiro da virtude: na Parte III, se você é a pessoa com dependência; na Parte IV, se você é da família. Do quarto dia em diante, releia só a definição e a síntese-gatilho, que estão no roteiro de prática da virtude, em um minuto. Se tiver como, veja também o vídeo da virtude. Mas o livro basta.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, em voz normal, com atenção. Não é decorar: é ouvir a própria voz dizendo aquilo. Quem não lê pode pedir que alguém leia, e repetir em voz alta.

4. Escrever a afirmação. Uma vez, inteira, no caderno da virtude. Prefiro a escrita à mão pela pausa e pela atenção que ela permite. Quando houver dificuldade, use digitação, áudio, ditado ou outro recurso acessível. O suporte serve à prática; não é uma prova de empenho.

5. Meditação guiada de dez minutos. Em três tempos: aquiete a respiração; veja, com detalhe, a situação de hoje que vai pedir a virtude - quem, onde, o que vai ser dito; e ensaie nela a resposta. Sem a cena concreta, é relaxamento. Com ela, é treino.

6. Recuperar a conduta, de cabeça. Feche o caderno e responda sem consultar: onde eu apliquei esta virtude desde ontem? Onde deixei de

aplicar? O que ela pede de mim hoje? Recupera-se a conduta, nunca a frase.

7. A frase de gatilho. Escreva à mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Uma situação concreta, uma resposta específica. Refaça a cada dois ou três dias. Não é meta nem afirmação: é o par que fica pronto na hora do aperto.

Ao longo do dia.

8. Aplicar em situação real. Quando a situação ensaiada chegar, execute a resposta da frase de gatilho. Se não chegar, procure uma no seu dia: uma conversa, uma fila, uma crítica. E uma regra que não tem exceção: nunca vá atrás de uma pista de uso para se testar. O bar, a boca, o site de aposta não são lugar de treino.

À noite. Cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar o erro e o acerto. No caderno, em cinco linhas: o que aconteceu que pedia a virtude; o que eu fiz; se falhei, o que disparou e o que farei exatamente da próxima vez; se acertei, o que senti. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular. É no sono que o dia se grava.

Duas vezes por semana. De trinta a quarenta e cinco minutos cada vez: uma sessão é o exercício, a outra é a roda.

11. O exercício da virtude. Uma vez por semana, escolha uma situação voluntária e de baixo risco para praticar a resposta. Cada capítulo traz uma proposta, que pode ser adaptada às suas condições.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Eu explico as revisões mais adiante.

O custo é este: uns vinte e cinco minutos por dia, mais as duas sessões da semana, por catorze dias; depois, dezesseis minutos ao longo de um ano. A música da virtude não é passo do protocolo. É um recurso a mais, fora dos vinte e cinco minutos, para quem tiver como ouvir. O protocolo inteiro se faz com este livro e um caderno.

Catorze dias organizam o ciclo de partida. Ao final, observe o que mudou e o que ainda pede trabalho. Outro ciclo pode ser útil, com pausa e adaptação conforme a situação. Repetir não garante consolidação e não deve servir para ignorar sofrimento crescente ou falta de benefício.

O dia em que a virtude falhou

O registro de um erro pode ajudar a perceber o que ocorreu e ensaiar outra resposta. Os acertos também ensinam. Não é preciso falhar de propósito para aprender.

Registre sem se punir e sem se justificar: o que disparou, o que você fez, o que vai fazer exatamente da próxima vez. Vergonha não ensina. O registro honesto ensina. E o dia em que deu certo também se registra: o que você sentiu.

Agora, se o que falhou foi o uso, primeiro vem a segurança: fale com quem te acompanha, procure a rede de cuidado, veja o Anexo F. Depois, o caderno, sem culpa. E nunca provoque uma recaída para ter o que registrar. Ninguém aprende mais usando do que ficando sem usar.

Isso vale para o caderno. Para o corpo, toda recaída é risco - e eu explico por quê no capítulo da Verdade.

A roda

Uma vez por semana, compartilhe com outra pessoa ou com o grupo aquilo que você escolher. Preservar a privacidade é um compromisso, com limites explicados antes da roda. Humilhação e exposição forçada interrompem a atividade.

A roda reúne convivência, elaboração em voz alta e escuta. Para algumas pessoas, falar ajuda a perceber a própria conduta. Para outras, escrever, ouvir ou trabalhar individualmente pode ser mais adequado.

Ouvir o outro e reconhecer o próprio erro podem ser práticas de Abnegação e Humildade. Cabe a quem conduz proteger o respeito entre os participantes e intervir diante de humilhação. A segurança não depende de contar mais da própria vida.

Você pode ficar em silêncio, adaptar uma pergunta ou escolher a prática individual. Quem fala responde ao que deseja trabalhar, não ao interrogatório dos outros. A roda acompanha o cuidado em curso.

Depois: revisar

Terminado o ciclo, a virtude volta em intervalos que crescem: aos sete, aos trinta, aos noventa e aos cento e oitenta dias depois do fim do ciclo. Quatro minutos, sem consultar. Três perguntas: onde eu apliquei esta virtude desde a última vez? Onde deixei de aplicar? O que farei diferente? E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho. A pergunta é sempre sobre a conduta, nunca sobre a definição. E a regra é a mesma nas quatro revisões.

A revisão espaçada retoma o aprendizado depois de um intervalo. Os dias 7, 30, 90 e 180 são a organização que proponho, não uma dose ótima demonstrada para este programa. A estabilidade da conduta precisa ser observada ao longo da vida, em situações diferentes.

O custo é pequeno: dezesseis minutos por virtude, ao longo de um ano. Nas catorze virtudes, cerca de quatro horas. O ganho é a diferença entre uma virtude que se sabe e uma virtude que se é.

O marcador

Como saber se a virtude entrou? Não é por sentir-se virtuoso. É pelo marcador - um sinal observável, quase sempre no corpo, que deixou de mandar e passou a informar.

Na Humildade, observe a pausa entre ouvir uma crítica e responder. Na Abnegação, perceba se consegue considerar a necessidade do outro sem apagar a sua. No Estado de Certeza, examine se consegue agir com a informação necessária, mesmo sem garantia do resultado. Na Brandura, acompanhe o tom da voz e a capacidade de escutar. Os sinais podem variar; sentir desconforto não anula uma mudança de conduta.

Para a pessoa com dependência, há um marcador que atravessa todas as virtudes, e que a família vê antes dele: o intervalo. Entre a pista e o ato, entre a humilhação e a explosão, entre o puxão e a boca, aparece um espaço. Pequeno no começo. Um segundo. Depois dois. Depois um dia inteiro. É nesse espaço que a pessoa volta a existir.

Os módulos de virtudes

Os catorze capítulos da Parte III organizam o material de prática. A Humildade é o primeiro foco formal, acompanhada de Abnegação pequena desde o início. Os demais ciclos consideram a necessidade presente; Perseverança e Individuação podem atravessar o percurso. A Base da Pirâmide tem oito virtudes: Humildade, Abnegação, Aceitação, Perdão, Individuação, Responsabilidade, Estado de Certeza e Perseverança. O Anexo G oferece o recurso de Individuação. Uma perda recente pede acolhimento e apoio desde o primeiro encontro; o protocolo de Aceitação entra quando há condições para esse trabalho. Em emergência médica, proteção e atendimento vêm primeiro.

1. Humildade. Admitir que não sei, escutar e pedir ajuda. É a porta de entrada: trata o SNO, a fome de importância, e abre o canal do retorno do erro.

2. Abnegação. Tirar a energia do centro de mim e voltar para o outro. Trata o SNE e faz a pessoa enxergar o impacto do vício em quem ela

ama. Abnegação não é se anular: é perceber a necessidade do outro sem apagar a própria.

3. Aceitação. Registrar o real sem se destruir, e trabalhar o rancor e a raiva. Aceitar um fato não é aprovar violência nem desistir de mudar o que pode ser mudado.

4. Perdão. Dissolver o rancor e a culpa, com o outro e consigo. Perdoar não é desculpar abuso nem voltar para perto de quem machuca.

5. Responsabilidade. Sair da posição de criança que culpa todo mundo e assumir a própria resposta. Pedir ajuda também é responsabilidade.

6. Estado de Certeza. Sair da dúvida, do medo e da preocupação, e agir com direção antes de saber o resultado. A convicção é boa; o vício é querer garantia.

7. Busca do Melhoramento. Ter consciência da melhora e trocar a conquista rápida pela de verdade, a que demora. Melhorar sem virar cobrança.

8. Cuidado com o Corpo. Sono, alimentação, movimento, higiene e consulta em dia. O corpo está no chão desde o primeiro dia; aqui ele vira virtude.

9. Brandura. Tirar a impulsividade e tornar a decisão consciente: a pausa entre o puxão e o ato. Em crise ou risco, a segurança vem antes, com ajuda na hora.

10. Verdade. Tratar a mentira e o autoengano, começando por dentro. A verdade se diz em lugar seguro, para quem pode ouvir.

11. Utilidade. Pôr o próprio dom a serviço: trabalho, estudo, cuidado. Tira a energia do centro dele e devolve para a vida. Utilidade não é provar valor pela produtividade.

12. Ajuda ao Próximo. Voltar a energia para o próximo. É aqui que a pessoa de fato vence, porque propósito é o Self em movimento para o próximo. E quem ajuda também pode receber ajuda.

13. Perseverança. Sustentar-se na dificuldade sem desmontar. É da Base, e por isso pode ser trabalhada a qualquer momento, sobretudo nos dias de desânimo.

14. Honrar a Família. Reconhecer a origem sem servidão nem renegação: honrar não é concordar. E honrar não obriga ninguém a voltar para uma relação violenta.

Catorze ciclos de catorze dias somam 196 dias de atividades, caso sejam feitos um após o outro. Essa soma não é prazo de recuperação nem sequência obrigatória. A escolha, a retomada e a adaptação de cada módulo acompanham o que a pessoa precisa desenvolver.

A sequência da família

A Parte IV reúne práticas para quem cuida: Humildade, Abnegação, Aceitação, Estado de Certeza, Perseverança, Otimismo, Bom Humor, Gratidão e Honrar a Família. A família pode precisar de apoio e de limites próprios. Isso não a torna automaticamente a causa da dependência.

Para a pessoa com dependência

Você tem nas mãos um instrumento: uma virtude por vez, uns vinte e cinco minutos por dia, catorze dias, a roda na semana, as revisões depois. Comece pela Humildade e pela Abnegação. Escreva você mesmo a frase "eu decido". Ninguém pode escrever por você. E faça junto com o tratamento, nunca no lugar dele.

Para a família

O protocolo é dele. O caderno é dele. A frase "eu decido" é dele. A sua parte não é cobrar o caderno, ler o caderno, lembrar do caderno. A sua parte é fazer o seu - com a sequência que vem na Parte IV. Duas pessoas inscrevendo virtude na mesma casa mudam o sistema. Uma pessoa vigiando a outra mantém o sistema como está.

PARTE I

17. A voz de quem passou



Tem dias que no processo dá vontade de desanimar. Mas eu coloco numa coisa que eu aprendi: perseverar.

Relato de participante, com nome alterado

Ouça agora os participantes. Eles falam do que perceberam em si e na convivência.

Os depoimentos a seguir foram recolhidos durante um programa de virtudes numa comunidade terapêutica. Os nomes foram alterados e identificadores desnecessários foram retirados. O programa Novo Eu trabalhava Humildade, Estado de Certeza, Brandura, Perdão, Aceitação, Perseverança, Abnegação e Responsabilidade. Essa seleção histórica difere da Base da Pirâmide dos Fundamentos, que inclui Individuação. Os participantes também recebiam os cuidados oferecidos pela instituição.

As falas mantêm o jeito de cada um falar. A voz é deles.

Carlos

Esse curso de Virtologia me acrescentou muitas coisas na minha vida pessoal e profissional. Aprendi muitas coisas, descobri meu comportamento, minha ansiedade. Tô conseguindo trabalhar muito bem com esses setores. Humildade, abnegação, brandura, perdão, aceitação, responsabilidade, perseverança e estado de certeza agregaram muito nessa minha nova vida que eu estou vivendo a partir do dia que eu entrei na Clínica da Alma. Eu só queria agradecer a professora Daniela de Paula pelo ensinamento que ela passou para nós. Gratidão.

Carlos, residente da Clínica da Alma

Repare na frase "descobri meu comportamento, minha ansiedade". É o que a Parte I descreve: antes de mudar a reação, muda a percepção. Ele

não diz que a ansiedade sumiu. Diz que agora ele a vê - e que está conseguindo trabalhar com ela. É a pausa aparecendo. É o sinal do corpo deixando de ser comando e passando a ser informação.

E repare na última palavra: gratidão. Ninguém pediu. Ela veio sozinha.

André

Uma coisa que eu aprendi, que abriu a minha mente bastante, é conversar. Eu era um cara muito quieto, tímido, não falava nada. Aprendi muita coisa. Uma das aulas que eu mais gostei é perseverança e o perdão. A fase do perdão me tocou muito, e perseverança também, que vai fazer oito meses de Clínica da Alma. Estou em busca de uma melhora e vejo muitas mudanças em mim. E também eu tenho vários defeitos que eu tenho que mudar. E essa aula abriu muito a minha mente. Aprendi muito com a professora Dani e com meus companheiros que estão comigo aqui. E nesse estágio do processo que eu estou passando, até o final que eu concluí essa aula, o que me apeguei mais é perseverar aqui dentro. Buscar perseverar, correr atrás, persistir. Tem dias que no processo dá vontade de desanimar. Mas eu coloco numa coisa que eu aprendi: perseverar.

André, residente da Clínica da Alma, oito meses na instituição

André relata que passou a conversar mais. Eu olho para esse movimento: o que antes ficava guardado começou a encontrar palavra e companhia. Na leitura virtológica, essa experiência abre o trabalho com a Humildade, a exposição possível e a participação.

Quando ele diz “eu tenho vários defeitos que eu tenho que mudar”, reconhece aspectos que deseja trabalhar. Ouvir sua experiência ajuda a compreender o que ele percebe como mudança.

E repare na palavra que ele escolheu para fechar: perseverar. "Tem dias que dá vontade de desanimar." Ele não diz que é fácil. Diz que aprendeu a continuar nos dias difíceis. Isso é a Perseverança: sustentar-se na dificuldade sem desmontar.

Rafael

Esse tempo para cá, eu tenho aprendido nessas aulas de virtude a buscar um melhoramento na minha pessoa, quantas outras virtudes que foram apresentadas. E particularmente eu busco melhoramento pela minha pessoa, cada dia mais. Eu agradeço muito a professora Daniela pelas aulas que a gente teve, e de coração mesmo, foram as melhores aulas que eu tive desses cinco meses. Particularmente as virtudes vão me ajudar muito pro resto da minha vida, e tenho certeza, e continuam me ajudando mesmo. Agradeço de coração.

Rafael, residente da Clínica da Alma, cinco meses na instituição

Rafael fala em buscar melhoramento e em continuar esse trabalho. Eu relaciono essa disposição à Busca do Melhoramento e ao Estado de Certeza. É uma leitura do relato, não uma medida de inscrição da virtude ou de recuperação clínica.

Jorge

No decorrer dessas aulas eu aprendi várias coisas. Aprendi que eu preciso ser brando. Na minha forma de interagir, na minha forma de respeitar. Preciso ter aceitação sobre a minha pessoa, independentemente das coisas que aconteceram em minha vida. Preciso ter estado de certeza, principalmente no meu Deus maravilhoso, que me impulsiona a conquistar muitas coisas. De ser perseverante. Isso é muito importante. Mas eu não posso deixar de agradecer a professora Daniela por essa oportunidade dessas aulas maravilhosas, no qual eu cresci muito. Não posso deixar de agradecer os meus pastores e a Clínica da Alma pela oportunidade. Agradeço de coração, por vocês confiarem em mim, depositar essa confiança, acreditando que eu posso ser melhor. Eu também acredito muito em mim, mas precisou que vocês me colocassem em um lugar, num patamar, aonde eu mesmo posso me conquistar.

Jorge, residente da Clínica da Alma

O depoimento do Jorge é quase um resumo do livro.

"Aprendi que eu preciso ser brando, na minha forma de interagir." É a Brandura chegando à conduta - não como ideia, mas como coisa que ele percebe que precisa fazer diferente com as pessoas.

"Preciso ter aceitação sobre a minha pessoa, independentemente das coisas que aconteceram em minha vida." É a Aceitação: registrar o real sem se destruir. O passado não muda e não precisa ser apagado. O que muda é o peso dele: o que aconteceu deixa de mandar no que ele faz hoje.

E a última frase, que eu considero das mais bonitas que já ouvi de um residente: "eu também acredito muito em mim, mas precisou que vocês me colocassem num lugar aonde eu mesmo posso me conquistar". Leia de novo. Ele não diz que os pastores o salvaram, nem que a clínica o curou. Diz que eles o colocaram num lugar onde ele mesmo pode se conquistar. Isso é Responsabilidade: ninguém faz por ele. E, ao mesmo tempo, é o reconhecimento de que ninguém faz sozinho: precisou de alguém que acreditasse, que desse o lugar, o vínculo, a estrutura. É a roda. É a comunidade. É o que a família e a rede de apoio fazem quando oferecem apoio respeitoso: não carregam, colocam no lugar onde a pessoa pode se carregar.

Da comunidade terapêutica

O segundo registro vem de quem conduziu o trabalho numa comunidade terapêutica, e mostra o que acontece do lado de fora do indivíduo - no grupo, no ambiente, na convivência. Eu reproduzo o relato:

Vim trazer minha contribuição sobre o trabalho em comunidade terapêutica. Trabalhei cinco semanas na virtude da humildade. Embora haja rotatividade de pessoas, temos alguns que permanecem, e com estes obtive respostas bastante positivas. Dentre estas, duas me chamaram bastante atenção.

Primeira: normalmente a comunidade terapêutica é um ambiente de bastante conflito entre os residentes. E na última semana me relataram que o ambiente estava muito tranquilo e amigável. Um ambiente colaborativo e harmonioso.

Segunda: temos um residente que normalmente não tem muita paciência com as pessoas e se irrita fácil. Na quinta semana ele relatou

que estava mais paciente, mais tranquilo - trabalhando apenas humildade. Quando ele deu este relato, eu perguntei a todos os colegas, que afirmaram e bateram palmas para ele. Ouvir esse residente falando que estava mais paciente foi algo que me emocionou, pois não estávamos trabalhando a paciência, mas a humildade gerou outra virtude.

Relato de quem conduziu o trabalho na comunidade terapêutica

Duas coisas neste relato merecem que você pare.

O primeiro aspecto é o ambiente: quem conduziu relata uma convivência mais tranquila entre os residentes que permaneceram. É uma observação relevante, mas o relato não permite separar o efeito da prática das outras condições de cuidado.

O segundo é a mudança percebida por um residente e reconhecida pelos colegas. A experiência merece ser escutada sem transformar o aplauso do grupo em avaliação clínica ou prova do mecanismo proposto.

Eu leio essa mudança à luz da Humildade e da relação entre as virtudes. O relato ajuda a pensar a convivência, mas não isola o efeito das aulas nem demonstra a causa da irritação daquele participante.

O que eles mostram

Esses relatos falam de conversar, perdoar, continuar e conviver. Cada participante conta o que percebeu em seu percurso. Eu levo essa experiência a sério e acompanho como ela se sustenta na conduta, nas relações e nas dificuldades que voltam a aparecer.

O Anexo A desenvolve essa leitura: por que a prática e a convivência constroem, na pessoa, a estrutura que o vício ocupava.

Para a pessoa com dependência

Esses relatos mostram mudanças que os participantes perceberam no próprio cotidiano. Você pode reconhecer neles uma possibilidade de trabalho, sem precisar viver a mesma experiência ou cumprir o mesmo prazo.

Para a família

Leia o depoimento do Jorge de novo, devagar. "Precisou que vocês me colocassem num lugar aonde eu mesmo posso me conquistar." É isso que a família pode fazer. Não conquistar por ele. Colocar num lugar onde ele pode se conquistar - e acreditar, antes de ele conseguir acreditar sozinho.

PARTE II

Os vícios, um por um



PARTE II

1. O que a ciência chama de vício

Não há muitos egoísmos. Há um sistema de prioridade de si mesmo, que se manifesta de várias formas.

Fundamentos da Virtologia, O vetor que a Abnegação trabalha: o egoísmo

Numa roda de famílias que eu conduzo, sentaram lado a lado quatro pessoas. A primeira era a mãe de um rapaz que usa crack. A segunda, a esposa de um homem que perdeu o carro, as economias e o décimo terceiro em apostas pelo celular. A terceira, um pai cuja filha de quinze anos não larga o telefone nem para jantar e chora quando o aparelho é tirado dela. A quarta era uma mulher que veio sozinha, por ela mesma, e que contou, muito baixinho, que come escondida de madrugada até passar mal.

E aí aconteceu o que sempre acontece. A mãe do rapaz olhou para a esposa do apostador e disse, com toda a sinceridade: "Mas o do seu marido é só jogo. O do meu filho é droga." A esposa respondeu: "Só jogo? Ele vendeu a aliança." O pai da menina ficou quieto, achando que o problema dele nem devia estar ali. E a mulher da comida pediu desculpas por ocupar o lugar de quem tem "problema de verdade".

Cada um achava que o seu era diferente. E eu entendo. O crack assusta mais do que o celular. A aposta destrói o dinheiro mais rápido do que a comida. Os objetos são diferentes, e a vergonha também.

Cada objeto tem efeitos, riscos e sentidos que precisam ser compreendidos na história de quem o usa.

O que eu afirmo antes de abrir qualquer manual

Antes de mostrar o que a psiquiatria descreve, eu quero dizer o que eu vejo.

Para a Virtologia, o vício e a compulsão são investigados pelo encontro de quatro dimensões: genética, Falta, simbólico e busca de poder. No centro estão o SNO, com a necessidade de importância, e o SNE, com a prioridade do próprio ganho e alívio. A história mostra como essas dimensões se combinaram e que lugar o objeto ganhou. A pessoa pode encontrar prazer, relaxamento, vitória ou euforia, e aprender a buscar novamente essa experiência.

Só que o pico não cobre a Falta. No outro dia, a pessoa não se sente de fato reconhecida. Não se sente acolhida. Não sente a importância que buscava. Então ela volta. E o cérebro registrou mais um prazer. É um cérebro que aprendeu o caminho de um prazer que, no final, não preenche. E ele quer mais, e mais. Aumenta a quantidade, aumenta o tamanho, acostuma até quimicamente.

Isso vale para a pedra, para o copo, para a aposta, para a tela, para o prato, para o corpo do outro e para o cartão de crédito.

A investigação continua nas cinquenta e uma necessidades do capítulo 7 da Parte I. Que função o uso ganhou? Segurança, Importância, Proteção ao grupo, Vínculo familiar/amizade, Diversão? Os Grupos 1 e 2 ajudam a compreender muitas dessas buscas imediatas. Nos Grupos 3, 4 e 5, eu examino a diferença entre sentir que chegou e construir uma capacidade na vida: conhecer-se, desenvolver-se, cuidar, encontrar propósito. Na leitura virtológica, a sensação momentânea de plenitude pode ocupar o lugar desse trabalho. É preciso reconhecer o que a pessoa viveu e o que essa experiência deixou depois.

E tem a raiz. Na Virtologia, eu investigo a busca de poder e reconhecimento pelo Sistema Neurofuncional do Orgulho, o SNO, e a prioridade dada ao alívio imediato pelo Sistema Neurofuncional do Egoísmo, o SNE. Nos Fundamentos, a expressão escapismo egoísta descreve o movimento em que os desejos de agora passam à frente das responsabilidades e das necessidades dos outros. Essa leitura orienta

perguntas sobre a conduta e sobre a função que o objeto adquiriu. É na história concreta que eu procuro como esses movimentos aparecem e de que recursos a pessoa precisa para ampliar suas escolhas.

Os manuais clínicos e as pesquisas ajudam a examinar outros aspectos dessa experiência. Eu os reúno aqui para aproximar o conhecimento sobre a dependência das perguntas que orientam o trabalho virtológico.

O mapa oficial: o DSM e a CID

O DSM e a CID são classificações usadas por profissionais habilitados. Aqui, as referências são o DSM-5-TR e a edição internacional da CID-11. São sistemas diferentes; a versão administrativa adotada em cada serviço deve ser conferida naquele contexto.

Em 2013, o DSM-5 fez uma mudança que eu considero uma das mais importantes da história desse campo. Até ali existiam duas caixas separadas: o "abuso" e a "dependência". Ou você era um usuário que abusava, ou você era um dependente. O grupo de trabalho do manual juntou as duas caixas numa só, o transtorno por uso de substância. A decisão veio de análises de 39 estudos com mais de 200 mil pessoas, que mostraram que os critérios mediam uma única condição (Hasin e colaboradores, 2013).

No DSM, o transtorno por uso de substância é avaliado por um conjunto de sinais de perda de controle, prejuízo, uso arriscado e aspectos físicos, dentro de um período definido. A avaliação considera o conjunto e suas exceções. Uma lista lida pela família não substitui esse trabalho.

Uma distinção importa: adaptação física, tolerância ou abstinência, isoladas, não bastam para concluir um transtorno aditivo. Receber cuidado continuado não é sinal de falta de virtude.

Para a família, a consequência é procurar ajuda quando surgem sofrimento, risco ou prejuízo, sem esperar uma situação extrema. Uso e transtorno não são sinônimos.

A CID-11 organiza condições relacionadas a diferentes classes de substâncias. Mantém categorias como uso nocivo e dependência, além

de quadros específicos conforme a substância. Essas categorias não equivalem automaticamente ao conjunto do DSM.

A CID-11 considera, no padrão nocivo de uso, danos à saúde da própria pessoa ou de terceiros decorrentes do comportamento associado ao uso. O DSM também inclui problemas sociais e interpessoais relacionados à substância. São formulações diferentes, que exigem avaliação clínica. Para a família, a consequência é concreta: quando o uso fere a vida dentro de casa, todos os envolvidos precisam encontrar proteção e cuidado (WHO, 2024a; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, [s.d.]a).

Na CID-11, a dependência envolve dificuldade de regular o uso, prioridade crescente da substância e continuidade apesar de consequências. O padrão e o tempo são avaliados no contexto de cada pessoa.

A substância e o comportamento

As classificações também reconhecem problemas em que não há consumo de uma substância externa. Isso não significa que todo comportamento intenso seja um transtorno.

O DSM-5 colocou o transtorno do jogo no agrupamento dos transtornos relacionados a substâncias e transtornos aditivos. Correr atrás do prejuízo é um sinal que merece atenção dentro de uma avaliação mais ampla.

A CID-11 inclui o transtorno do jogo e o transtorno por uso de games entre os transtornos devidos a comportamentos aditivos, além de categorias residuais. Perda de controle, prioridade crescente e continuidade apesar dos prejuízos participam da avaliação.

E o sexo? A OMS colocou o transtorno do comportamento sexual compulsivo em outro grupo, o dos transtornos do controle de impulsos, ao lado da cleptomania e da piromania (Kraus e colaboradores, 2018). A definição exige um padrão de cerca de 6 meses ou mais. E traz uma frase que eu acho muito importante: o sofrimento que vem só do julgamento

moral sobre o próprio comportamento sexual não basta para o diagnóstico. A culpa sozinha não é doença.

E o resto? O celular, as redes sociais, as compras, o trabalho, o exercício? Nos blocos da CID-11 não há código próprio para nenhum deles. A pornografia aparece só como uma das formas possíveis do comportamento sexual compulsivo. Então o mapa oficial hoje é este: o jogo e os games estão na família do vício; o sexo compulsivo está na família do impulso; e compras, trabalho, celular e exercício ainda não têm nome próprio.

Quem sofre com compras compulsivas precisa encontrar cuidado, mesmo sem uma categoria própria com esse nome. Jon Grant, Marc Potenza e colaboradores (2010) discutiram semelhanças e diferenças entre comportamentos repetitivos problemáticos e dependências de substâncias, incluindo evolução, experiência subjetiva e processos envolvidos. Essas aproximações ajudam a investigar a perda de controle e o prejuízo em cada situação.

A Virtologia investiga como o uso se liga à Falta e às experiências que ficaram registradas. A substância age no organismo; a pessoa aprende com seus efeitos e com as situações em que usa. Eu procuro compreender esse encontro: o que ela sentiu, o que passou a buscar e quais necessidades entraram nessa repetição.

Impulso, compulsão e vício

Agora uma confusão que eu vejo em toda turma. As pessoas usam impulso, compulsão e vício como se fossem a mesma palavra.

No capítulo 9 da Parte I eu separei aspectos que podem se encontrar no uso. A dependência física envolve adaptações do organismo, que podem incluir tolerância e abstinência. Na leitura virtológica, a compulsão é o movimento repetido de buscar cobertura para a Falta, inclusive em atividades sem substância. Quando essas dimensões se reforçam, o cuidado precisa alcançar o corpo, a conduta e a função que o uso passou a cumprir.

E o impulso? O impulso é a pressa. É o "agora" que não espera. É o dedo que clica antes de pensar, a mão que pega o copo antes de decidir.

A ciência chegou perto dessa leitura por outro caminho. Por muito tempo, impulsividade e compulsividade foram vistas como opostos: uma ligada a buscar o risco, a outra ligada a evitar o dano. Naomi Fineberg e uma equipe internacional mostraram, em 2014, que hoje as duas são vistas como ligadas por um mecanismo comum, a falha em inibir pensamentos e comportamentos, e que as duas atravessam os transtornos impulsivos, os compulsivos e os aditivos (Fineberg e colaboradores, 2014). A pergunta "é vício, é impulso ou é compulsão?" importa menos do que duas outras: onde o freio está falhando, e o que move a pessoa. Se é a busca do prazer, ou a fuga da angústia.

Barry Everitt e Trevor Robbins descrevem a passagem de ações dirigidas a um objetivo para hábitos e formas compulsivas de busca da substância. O modelo examina a participação de circuitos corticais e estriatais, incluindo mudanças no peso dos processos motivacionais e habituais (Everitt e Robbins, 2005; 2016). É uma contribuição para compreender a dependência. Não é uma sequência obrigatória nem um mapa que permita localizar cada pessoa pelo que ela conta.

O indivíduo em recuperação diz isso numa frase só: "Primeiro eu queria. Depois eu precisava. Agora eu faço sem nem querer."

Nos Fundamentos, eu investigo o egoísmo temporal quando o alívio de agora passa à frente do outro e do futuro. Os estudos sobre hábito ajudam a pensar esse estreitamento. No trabalho com o Apagão, descrito no capítulo 5 da Parte I, eu observo a conduta: o que deixou de entrar na consideração da pessoa e que condições podem ampliar suas escolhas.

Seis perguntas para qualquer vício

Existe um modelo que eu gosto muito de usar com as famílias, porque ele serve para qualquer objeto. É o modelo dos componentes do psicólogo Mark Griffiths (Griffiths, 2005). Ele diz que todo vício, com ou sem substância, tem seis componentes. Eu transformo cada um numa pergunta.

A primeira é a saliência: aquilo virou a coisa mais importante do seu dia, a que ocupa o pensamento mesmo quando você não está fazendo? A segunda é a modificação do humor: você usa aquilo para mudar como se sente, para subir quando está para baixo ou para desligar quando está agitado? A terceira é a tolerância: você precisa de cada vez mais para sentir o mesmo? A quarta é a abstinência: quando não tem, você fica irritado, ansioso, triste, inquieto? A quinta é o conflito: aquilo está brigando com a sua família, o seu trabalho, a sua saúde, ou com você mesmo? A sexta é a recaída: você já parou ou diminuiu, e voltou ao mesmo ponto, ou pior?

Use essas seis perguntas para conversar sobre a função e os efeitos da conduta. Elas não são um teste diagnóstico: responder sim a várias não fecha um quadro, e responder não não garante ausência de risco. Não interrompa um cuidado nem se exponha a consumo perigoso para testar sua vontade.

Os grandes modelos: cada um viu uma peça

Pesquisadores de diferentes áreas examinaram aspectos da dependência. Seus resultados ajudam a compreender processos específicos; a articulação com o mapa das virtudes é a proposta desta obra.

Em 1997, Alan Leshner, então diretor do Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas dos Estados Unidos, publicou na revista Science um texto que virou marco: o vício é uma doença do cérebro, e isso importa (Leshner, 1997). Foi esse texto que virou o marco do modelo do vício como doença do cérebro.

Rita Goldstein e Nora Volkow examinaram alterações na atribuição de valor aos estímulos e no controle da resposta na dependência (Goldstein e Volkow, 2002). A atividade dos circuitos varia conforme a situação e o estágio do uso; a imagem do freio ajuda a compreender uma dificuldade de controle. Em 2016, com George Koob e McLellan, Volkow discutiu como recompensa, respostas condicionadas, estresse e autocontrole participam da dependência. Entre os fatores de risco estão genética, personalidade, negligência ou abuso na família, convivência com quem

usa e privação social (Volkow, Koob e McLellan, 2016). Eu aproximo essas contribuições da investigação da herança e da história no capítulo 10 para investigar a história inteira da pessoa.

Kent Berridge e Terry Robinson viram o querer separado do gostar. O querer depende de grandes circuitos de dopamina. O gostar depende de pequenos pontos de prazer que nem dependem da dopamina. No vício, o querer disparado pelas pistas é amplificado, e o gostar não aumenta, pode até diminuir (Berridge e Robinson, 2016). A distinção nasceu de um achado inesperado, em 1989. É o loop do capítulo 4 da Parte I: a pessoa quer cada vez mais uma coisa de que gosta cada vez menos.

George Koob e Michel Le Moal viram o lado escuro. O cérebro reajusta o próprio ponto de equilíbrio, e eles chamam isso de alostase. Com o uso repetido, o sistema de recompensa decai e um sistema de antirrecompensa se fortalece, com mais hormônio do estresse no cérebro e menos dopamina. A motivação passa do reforço positivo, buscar o prazer, para o reforço negativo, fugir do mal-estar (Koob e Le Moal, 2008). É a frase que tanta gente me diz: "No fim eu não usava para ficar bem. Usava para não ficar mal."

Steven Hyman examinou a dependência como uma alteração de processos de aprendizagem e memória ligados à busca de recompensa (Hyman, 2005). Eric e Denise Kandel discutiram experimentos em camundongos nos quais a exposição prévia à nicotina modificou a resposta posterior à cocaína. Também apresentaram dados humanos em que o cigarro frequentemente antecedia a cocaína; essa sequência observada é diferente de demonstrar o mesmo mecanismo experimental em pessoas (Kandel e Kandel, 2014). A memória participa da dependência e ajuda a compreender a força das pistas associadas ao uso. Na Virtologia, o trabalho com a inscrição procura construir outras respostas e experiências, junto com o cuidado das condições que favorecem a repetição.

E, em 2021, um grupo liderado por Heilig revisou o modelo de doença cerebral, reconheceu os méritos das críticas e escreveu uma frase que eu assino embaixo: o cérebro é o substrato biológico do qual surgem tanto a adicção quanto a capacidade de mudança de comportamento (Heilig e

colaboradores, 2021). O mesmo cérebro que aprendeu o caminho é o que aprende a sair dele.

Esses autores estudam aspectos que se encontram na vida de quem enfrenta a dependência: controle, querer, alívio, hábito e memória. Na Virtologia, eu articulo essas contribuições à investigação das necessidades, da Falta, do Apagão e da inscrição. O encontro entre essas leituras orienta perguntas e escolhas de cuidado; a mudança é acompanhada na experiência de cada pessoa.

Os que discordam

E tem os que discordam do modelo de doença. Eu faço questão de trazer, porque cada um deles também viu uma peça.

Marc Lewis é neurocientista e foi usuário. No livro The biology of desire, de 2015, ele diz que o vício não é escolha nem doença inata: é uma adaptação natural de um cérebro que aprende (Lewis, 2015). Ele está certo sobre o aprendizado. O cérebro aprendeu o caminho.

Gene Heyman foi aos números. Com dados de um grande levantamento americano, com mais de 42 mil pessoas, ele calculou que a dependência tem uma "meia-vida" de cerca de 4 anos para a cocaína, 6 para a maconha e 16 para o álcool. A maioria dos dependentes de drogas ilícitas é "ex-adicta" por volta dos 30 anos, e só 16% dos dependentes atuais estavam em tratamento (Heyman, 2013). É uma das maiores mensagens de esperança deste livro: a saída é a regra, e não a exceção.

Carl Hart chamou atenção para o peso do contexto e das alternativas disponíveis na vida de quem usa drogas. Numa palestra em Brasília, em 2014, lembrou que os problemas das comunidades periféricas brasileiras são anteriores ao crack (Conselho Federal de Psicologia, 2014). Essa observação ajuda a ampliar o olhar: saúde, vínculos e oportunidades participam do cuidado. Os riscos de um episódio de uso também precisam ser considerados, inclusive quando a pessoa ainda não desenvolveu dependência.

O ambiente importa: isolamento, relações, oportunidades e proteção participam da vida de quem usa uma substância. Nos estudos com

macacos discutidos na Parte I, mudanças sociais se associaram a diferenças na resposta à cocaína (Morgan e colaboradores, 2002). Na vida de uma pessoa, eu investigo concretamente quem está por perto, que apoio existe e que alternativas ela consegue alcançar.

Gabor Maté enfatiza a relação entre sofrimento e adições; Anna Lembke discute o equilíbrio entre prazer e dor. São leituras que contribuem para o debate. Uma proposta geral de interrupção não deve ser tomada como orientação individual para mudar o uso ou o cuidado em curso.

Repare: os críticos não desmentem os laboratórios. Veem as mesmas peças de outro ângulo.

Nem tudo é vício

Nem todo hábito intenso é dependência.

Em 2015, Billieux e um grupo de pesquisadores europeus escreveram um artigo com um título que é uma pergunta: será que estamos patologizando a vida cotidiana? Eles mostraram que pesquisas que só confirmam critérios, sem teoria por trás, criaram uma lista sem fim de "novos vícios", em que quase qualquer atividade do dia a dia poderia ser chamada de dependência. O risco, dizem eles, é desacreditar o campo inteiro. E propõem trocar a contagem de sintomas pelo estudo de como a pessoa perde o controle (Billieux e colaboradores, 2015).

Eu concordo. Gostar muito de futebol não é vício. Comer um doce no domingo não é vício.

Na Virtologia, eu pergunto pelo lugar que o objeto ocupa e pelo que a pessoa busca nele. Prazer, alívio, reconhecimento e história ajudam a investigar. A quantidade, os prejuízos e as condições de saúde continuam relevantes. Nenhuma dessas perguntas, sozinha, confirma ou exclui dependência.

A pergunta que eles não fazem

Agora eu volto ao começo.

Todos esses pesquisadores descrevem, com uma precisão que eu admiro, o mesmo sistema: o pico que registra, o querer que cresce, o freio que enfraquece, o hábito que se instala, o alívio que substitui o prazer, a memória que não esquece. Eles descrevem o "como". E descrevem muito bem.

Mas tem uma pergunta que nenhum deles responde até o fim. Por que aquele circuito estava tão disponível?

Por que, diante da mesma cerveja na mesma festa, um jovem bebe, ri e vai embora, e o outro encontra ali o primeiro lugar da vida em que se sentiu alguém? Por que um usa cocaína uma vez e esquece, e o outro sente que finalmente ficou do tamanho que sempre quis ser? Por que um aposta dez reais por diversão, e o outro vê no "quase ganhei" a promessa de que um dia vai mostrar para todo mundo quem ele é?

A investigação virtológica reúne genética, Falta, simbólico e busca de poder. Eu procuro as vulnerabilidades e a história do uso; as necessidades em carência ou em excesso; a promessa que o objeto passou a carregar; e a importância, o domínio ou o reconhecimento procurados nele. O SNO e o SNE ficam no centro dessa leitura. A ação da substância, a saúde e o ambiente também entram no cuidado. É nessa pessoa, com esses recursos e essas dificuldades, que o trabalho começa.

Por isso eu digo que os laboratórios e a Virtologia não brigam. Eles olham o mesmo sistema de lugares diferentes. A neurociência mostra o caminho por dentro do cérebro. A Virtologia mostra por que aquele cérebro precisou daquele caminho, e o que precisa ser construído para ele não precisar mais.

A prática começa com Humildade como foco formal e pequenas ações de Abnegação desde o início. As outras virtudes são aprofundadas conforme as necessidades, sem uma ordem obrigatória de recuperação. Amor ao Próximo, Ajuda ao Próximo e propósito fazem parte do desenvolvimento proposto pela Virtologia. O cuidado de saúde acompanha o que cada situação exige.

O mesmo caminho, objeto por objeto

Lembra da roda do começo? A mãe do rapaz do crack, a esposa do apostador, o pai da menina do celular, a mulher da comida. Cada um achava que o seu era diferente.

Nas próximas páginas, cada um vai encontrar o seu. Com nome, com número e com saída.

Os objetos vão mudar a cada página: a pedra, o copo, a tela, o prato, o cartão. E você vai perceber, capítulo depois de capítulo, que o caminho não muda.

E se o caminho não muda, a saída também não. Foi isso que aquela roda descobriu no fim do encontro. A mãe do rapaz do crack e a esposa do apostador saíram juntas, conversando. Elas tinham entendido que estavam lutando contra a mesma coisa.

PARTE II

2. O álcool: a droga que a sociedade aplaude

Uma senhora me procurou depois de uma palestra. Ficou esperando todo mundo ir embora e me perguntou baixinho: "Doutor, o meu marido é alcoólatra?"

E me contou. Ele é gerente, nunca faltou um dia de trabalho em vinte anos. Nunca caiu na rua. Nunca bateu em ninguém. Mas toda noite, quando chega em casa, antes de tirar o sapato, ele serve uma dose de uísque. Depois a segunda. Às vezes a terceira. No fim de semana começa no almoço. "Ele não fica bêbado. Ele fica calmo. Mas se um dia não tem, ele fica insuportável, inventa uma desculpa e sai para comprar."

Eu fiz a ela a pergunta que eu faço a todo mundo que me pergunta isso: "O que acontece com ele no dia em que não tem?"

Ela não precisou pensar. "Ele não consegue."

A resposta merece atenção, junto com a quantidade, a frequência e os efeitos do uso.

O tamanho da conta

O álcool é a única droga que a sociedade inteira coloca na mesa, no casamento, no velório e no gol. E é por isso que a conta dele é tão grande.

A Organização Mundial da Saúde contou 2,6 milhões de mortes atribuíveis ao álcool no mundo em 2019, 4,7% de todas as mortes. Existem 400 milhões de pessoas com transtornos por uso de álcool, e 209 milhões delas com dependência. E a cobertura de tratamento, nos países que têm dados, vai de menos de 1% a no máximo 35% (WHO, 2024b). A imensa maioria nunca recebe ajuda nenhuma.

No Brasil, a Fiocruz calculou 104,8 mil mortes atribuíveis ao álcool em 2019: doze por hora. Oitenta e seis por cento delas em homens. E um custo de 18,8 bilhões de reais (Nilson e colaboradores, 2024). Pelo Vigitel de 2023, um em cada cinco adultos das capitais, 20,8%, bebeu de forma abusiva pelo menos uma vez no último mês. E entre os brasileiros que bebem de forma abusiva, 82% acham que bebem com moderação (CISA, 2025).

Você leu no capítulo 9 da Parte I por que isso acontece: o copo carrega o brinde, a vitória e o pertencimento, é o líquido da importância, e o símbolo cobre a química. Aqui eu quero olhar o copo pelo outro lado. O que ele faz no corpo, as formas que a dependência toma e o caminho de saída.

Do que perde o controle ao que bebe pouco todo dia

Durante muito tempo, o mundo achou que só existia um tipo de alcoólatra: o da sarjeta. E, como o marido daquela senhora não era assim, ele "não tinha problema".

A ciência desmontou isso faz tempo.

O DSM-5-TR e a CID-11 orientam a avaliação profissional do uso de álcool. O diagnóstico considera perda de controle, prioridade dada à bebida, consequências, duração e demais requisitos de cada classificação. A frequência é uma parte da história: beber todos os dias, por si só, não fecha o diagnóstico. Para a família, sofrimento, risco e prejuízo já são motivos para procurar ajuda, sem esperar que o quadro se agrave (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, [s.d.]a; WHO, 2024a).

Mas as formas já tinham sido descritas antes. Em 1960, o pesquisador Jellinek, no livro The disease concept of alcoholism, separou cinco "espécies" de alcoolismo. Duas delas são as que eu mais vejo na clínica. O tipo gama tem tolerância, dependência física e perda de controle: começou, não para. É o alcoólico que os Alcoólicos Anônimos conheciam. E o tipo delta, que é marcado pela incapacidade de se abster, e não pela perda de controle. Ele não bebe até cair. Ele não consegue

ficar um dia sem (Jellinek, 1960). Há mais de sessenta anos, o tipo delta é o retrato do marido daquela senhora. E Jellinek descreveu ainda o épsilon, o beber periódico.

Depois vieram outras tipologias. Robert Cloninger separou o tipo I, de início tardio e menos problemas, do tipo II, de início precoce, com problemas intensos e traços antissociais (Cloninger, 1987). Babor e sua equipe chegaram a dois tipos parecidos: o A, de início tardio e dependência menos grave, e o B, com fatores de risco na infância, história na família, início precoce e dependência mais grave (Babor e colaboradores, 1992). Nenhuma tipologia venceu as outras. Mas todas mostram que não existe um alcoolismo só.

E tem o dado que mais surpreende as famílias. Um grande levantamento americano estudou 1.484 pessoas com dependência de álcool e encontrou cinco subtipos. O mais comum foi o jovem adulto, com 31,5%. Depois o jovem antissocial, com 21%. E o terceiro, com 19,5%, foi o funcional: gente de meia-idade, com estudo, emprego e família estáveis. O crônico grave, aquele da imagem da sarjeta, foi só 9%. E é justamente o tipo mais comum nas clínicas, porque dois terços deles procuram tratamento (Moss, Chen e Yi, 2007). Ou seja: quem está na clínica não representa quem é dependente. Um em cada cinco dependentes funciona. Trabalha, paga as contas, vai à reunião de pais, e bebe todo dia.

Benton, que escreveu um livro sobre esse alcoólico de alto funcionamento, resume assim: o número de doses não define o alcoólico; o que define é o que acontece quando ele bebe (Benton, 2009). Eu acrescento: e o que acontece quando ele não bebe.

A quantidade não conta a história inteira, mas importa para a saúde. Eu pergunto também pelo lugar da bebida: o que muda no seu dia quando ela não está presente? A resposta orienta a conversa; não confirma nem exclui dependência. Não é preciso fazer uma interrupção por conta própria para responder.

E para quem acha que beber só no fim de semana protege: a régua da saúde chama de consumo abusivo, ou binge, cinco doses ou mais para o homem, quatro ou mais para a mulher, numa mesma ocasião (National

Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, [s.d.]b). Quatro ou cinco cervejas no churrasco de domingo, uma vez por mês, já entram na conta.

O freio, o acelerador e a abstinência que pode matar

Agora o cérebro.

O álcool é um freio. Ele reforça o sistema que acalma o sistema nervoso, o GABA, e segura o sistema que acelera, o glutamato. É por isso que o primeiro efeito é a calma, a língua solta, o corpo que relaxa.

Só que o cérebro não aceita ficar freado. Se todo dia chega um freio de fora, ele compensa por dentro: diminui o próprio freio e aumenta o próprio acelerador. Essa compensação é a tolerância. A mesma dose já não faz o mesmo efeito, e a pessoa precisa de mais. E quando o álcool sai de repente, a compensação fica exposta: o freio de fora sumiu, e o acelerador de dentro continua lá no máximo. O motor dispara. É a abstinência: tremor, coração acelerado, insônia e, nos casos graves, convulsão (Littleton, 1998).

A abstinência de álcool pode provocar complicações graves. A de cocaína tem outro perfil, mas também exige atenção, sobretudo diante de depressão intensa, risco de autoagressão, confusão ou uso de outras substâncias. Em situação de risco imediato, procure emergência.

Cerca de metade das pessoas com transtorno por uso de álcool tem sintomas de abstinência quando reduz ou para. Em 3 a 5% delas aparecem convulsões, delírio ou os dois. O quadro mais grave é o delirium tremens, e entre os hospitalizados com esse delírio de abstinência, de 1 a 4% morrem. Os sintomas começam em até 8 horas depois que o álcool no sangue cai, chegam ao pico por volta de 72 horas e melhoram bastante entre o quinto e o sétimo dia. O delírio costuma começar cerca de três dias depois dos primeiros sintomas (Schuckit, 2014).

E tem mais. Em muitos alcoólicos, cada abstinência é pior do que a anterior. O pesquisador Becker descreveu isso como kindling: um estímulo que no começo não produz nada visível passa, com a repetição, a produzir efeitos como convulsões (Becker, 1998). Cada "parei e voltei"

não é neutro. O cérebro aprende a abstinência, e ela piora. Por isso quem bebe muito todo dia não para de uma vez, sozinho, numa segunda-feira de promessa. Para com médico.

George Koob e Nora Volkow descreveram o ciclo da dependência em três estágios. O primeiro é o da intoxicação, o prazer, com dopamina nos gânglios da base. O segundo é o da abstinência e do afeto negativo: a dopamina cai e os sistemas de estresse da amígdala se ativam. O terceiro é o da preocupação e da antecipação: a fissura, a cabeça que não para de pensar na próxima dose, e a falha do controle da frente do cérebro (Koob e Volkow, 2016). E Koob e Le Moal deram nome ao que acontece com o tempo: alostase, um desvio crônico do ponto de ajuste da recompensa (Koob e Le Moal, 2001). O "normal" daquele cérebro mudou de lugar. O bebedor crônico não bebe mais para ficar bem. Bebe para não ficar mal.

Você reconhece as peças: o registro do prazer, o loop e o Apagão, dos capítulos 3, 4 e 5 da Parte I. E o registro aparece na imagem. Uma revisão de 28 estudos de neuroimagem viu que imagem, cheiro e gosto de bebida acendem o estriado ventral das pessoas com o transtorno antes de qualquer decisão, e que essa ativação foi a que mais caiu com o tratamento (Schacht, Anton e Myrick, 2013). Nos Fundamentos eu descrevo isso numa frase: o sujeito se vê com o copo na mão sem ter decidido bebê-lo.

Não existe dose segura

Sem moralismo nenhum, só com o dado: não existe dose de álcool que faça bem à saúde.

Em 2018, o estudo da Carga Global de Doenças, que analisou 195 países e territórios, mostrou que o álcool era o sétimo fator de risco para morte no planeta e o primeiro entre os 15 e os 49 anos. E o nível de consumo que minimiza o dano total à saúde foi zero doses por semana (GBD 2016 Alcohol Collaborators, 2018).

A atualização desse estudo, em 2022, foi honesta, e eu quero ser honesto também. Para quem tem de 15 a 39 anos, o risco mínimo fica entre zero e pouco mais de meia dose por dia. Para quem tem 40 anos ou

mais, o estudo ainda achou que pequenas quantidades podiam ter um risco um pouco menor do que não beber. É justamente esse benefício que some quando se corrige um erro de comparação, como você vai ver daqui a pouco. Para o jovem, o seguro é zero (GBD 2020 Alcohol Collaborators, 2022).

E o câncer? A Agência Internacional de Pesquisa em Câncer, da OMS, calculou cerca de 741 mil casos novos de câncer em 2020 atribuíveis ao álcool, em sete lugares do corpo: boca, faringe, laringe, esôfago, intestino, fígado e mama. E o beber leve a moderado, até duas doses por dia, respondeu por um em cada sete desses casos (IARC, 2021). Em 2023, a OMS escreveu que não há quantidade segura que não afete a saúde e que o risco começa na primeira gota (Anderson e colaboradores, 2023). O Canadá, no mesmo ano, mudou a orientação oficial: uma ou duas doses por semana é risco baixo; de três a seis, risco moderado; sete ou mais, risco cada vez mais alto (CCSA, 2023). Um país inteiro trocou "duas por dia" por "duas por semana".

E o cérebro do bebedor "moderado"? Um estudo com 36.678 adultos saudáveis do Reino Unido mostrou que passar de uma para duas doses por dia equivale a cerca de dois anos a mais de envelhecimento cerebral numa pessoa de cinquenta anos. Passar de duas para três, a cerca de três anos e meio (Daviet e colaboradores, 2022).

E a famosa taça de vinho que faz bem ao coração? Nasceu de um erro de comparação. No grupo dos "abstêmios" estavam muitos ex-bebedores, gente que parou porque adoeceu. Corrigido esse erro, o benefício some (Stockwell e colaboradores, 2016). Uma revisão de 107 estudos, com mais de 4,8 milhões de pessoas, não encontrou mortalidade menor em quem bebe pouco do que em quem nunca bebeu (Zhao e colaboradores, 2023).

Eu não digo isso para assustar. Eu digo porque o símbolo do copo é tão forte que ele inventou até um benefício para si mesmo.

A mulher e o copo

Por gerações, beber era coisa de homem. Isso está acabando, eu vejo na clínica e os números confirmam. Uma revisão de 68 estudos mostrou que, entre os nascidos no fim do século XIX e os nascidos no fim do século XX, a diferença entre homens e mulheres no uso problemático de álcool caiu de 3 para 1,2 (Slade e colaboradores, 2016). Nos Estados Unidos, o binge frequente entre as mulheres subiu de 2,3%, nas nascidas entre 1913 e 1932, para 16,2%, nas nascidas entre 1968 e 1984 (Keyes, Grant e Hasin, 2008). No Brasil, o consumo abusivo das mulheres das capitais quase dobrou: de 7,7% em 2006 para 15,2% em 2023 (Brasil, 2023b).

E o motivo muda. A pesquisa do CISA com jovens brasileiros mostrou que, entre as mulheres de 26 a 34 anos, o relaxamento aparece mais como motivo para beber, com o álcool como recompensa depois de rotinas exaustivas (CISA, 2023). É a taça do fim do dia, depois do trabalho, das crianças, da casa.

Só que o copo pesa diferente para ela. Richard de Visser e Elizabeth McDonnell mostraram, com universitários ingleses, que mesmo quando o consumo real quase não difere entre os sexos, o padrão duplo continua, e até os entrevistados mais igualitários julgavam mais o beber das mulheres (de Visser e McDonnell, 2012). Para o homem, o copo é prova de pertencimento. Para a mulher, o mesmo copo é motivo de julgamento.

E o que faz quem é julgada? Esconde. A mulher bebe escondida, na cozinha, no quarto, na garrafa guardada atrás do produto de limpeza. E por isso chega mais tarde ao tratamento, e mais envergonhada. E o corpo dela paga mais caro: de cada cem mulheres que bebem duas doses por dia, cerca de cinco a mais terão um câncer ligado ao álcool do que entre as que quase não bebem (United States, 2025).

O Brasil: a festa que vira excesso

O brasileiro bebe menos vezes do que o europeu. Mas, quando bebe, bebe muito.

O II Levantamento Nacional de Álcool e Drogas mostrou que 52% dos brasileiros adultos não bebem. Mas, entre os que bebem, 59% beberam em binge, e cerca de dois em cada dez bebedores tinham abuso ou dependência, perto de 11,7 milhões de pessoas (Laranjeira, 2012). O III Levantamento da Fiocruz, com cerca de 17 mil entrevistados, estimou cerca de 2,3 milhões de brasileiros com dependência de álcool nos últimos 12 meses, e cerca de 4,4 milhões que se envolveram em discussões sob efeito da bebida (Bastos e colaboradores, 2017).

E o brasileiro bebe por quê? O CISA ouviu: para socializar, para se divertir e para relaxar. Beber no fim de semana é "quase mandatório", e, em 2023, 75% dos que bebiam de forma abusiva se consideravam moderados; em 2025, já eram 82% (CISA, 2023; CISA, 2025).

A festa não é o problema. A festa é o disfarce. Ninguém se acha doente no churrasco.

Quando a festa vira remédio

Agora o ponto de virada.

O psiquiatra Edward Khantzian estudou por que as pessoas escolhem uma droga e não outra: "As drogas que os adictos selecionam não são escolhidas ao acaso." A droga se encaixa no sofrimento dominante. E a pergunta clínica que ele propõe é a que eu faço também: o que a droga fez por você? Em 2017 ele escreveu: "Não é tanto que esses indivíduos busquem euforia; o objetivo é o alívio da disforia" (Khantzian, 1985; 2017).

Lynne Cooper organizou os motivos para beber em quatro: o social, para estar com os outros; o da diversão, para se animar; o da conformidade, para se encaixar no grupo; e o de enfrentamento, para esquecer os problemas (Cooper, 1994). E a pesquisa que veio depois mostrou que o motivo de enfrentamento é o que mais se liga aos

problemas. E no capítulo 9 da Parte I você viu o estudo de Kasey Creswell: quem bebe sozinho aos 18 anos tem mais chance de transtorno aos 35.

Na Virtologia, isso tem nome. Enquanto a bebida está no rito, na mesa, com os amigos, ela diz "eu estou com vocês". Quando a Falta entra no copo, o símbolo troca de sinal, e o copo passa a dizer "eu não aguento sem isso". É aí que nasce o que os Fundamentos chamam de escapismo egoísta: o indivíduo coloca os desejos imediatos acima das responsabilidades e das necessidades dos outros. Não é que ele não ame a família. É que, naquela hora, o alívio de agora pesa mais do que a esposa, o filho e o amanhã. É o SNE fazendo a conta.

E o primeiro gole? Por muito tempo se achou que o alcoólico perde o controle automaticamente, por pura química. Alan Marlatt testou isso nos anos 1970 e mostrou que as expectativas, o que a pessoa acredita que vai acontecer, pesam no início e no retorno ao beber (Marlatt, Demming e Reid, 1973). E descreveu o efeito de violação da abstinência: a pessoa tem um deslize e diz para si mesma "eu sou fraco, eu não tenho jeito", e esse pensamento a empurra do deslize para o porre (Marlatt e Gordon, 1985). A diferença entre um escorregão e uma recaída está no que a pessoa diz a si mesma depois do copo.

O caminho do copo e o que ele paga

No capítulo 11 da Parte I você viu o caminho de todo vício: a porta de entrada, o pico e a escalada. No álcool, a porta quase sempre é a festa, e quase sempre cedo, na adolescência, muitas vezes dentro de casa, com a família achando graça. O pico é a desinibição: o tímido que fala, o pequeno que se sente grande, o tenso que relaxa, o que perdeu e se sente vitorioso. E a escalada é a tolerância: duas latas viram seis, o fim de semana vira a sexta-feira, a sexta vira todo dia, o copo da noite vira o gole da manhã para parar o tremor.

E por que pegou? Porque pagou necessidades. Faça a varredura das cinquenta e uma, e veja quantas o copo promete pagar de uma vez.

Necessidade	Grupo	O que o copo promete	O que ele cobra depois
Importância	1	"Você venceu, e estão vendo"	A vergonha da manhã seguinte
Proteção ao grupo	1	"Entre os nossos, você está protegido"	A roda que só existe com o copo
Conforto	2	"Desliga, descansa"	A insônia e a abstinência
Falar, desabafar, expressar por palavras	2	"Agora eu consigo dizer"	A briga e a palavra que feriu
Plenitude e completude	5	"Já cheguei no final"	Um vazio maior do que o de antes

E a lista continua. No Grupo 1, ainda a Competição, aquele "quem aguenta mais", e a Segurança, a calma do corpo. No Grupo 2, a Diversão, Sentir emoções, o Contato físico, a Companhia e co-presença, as Relações com colegas/conhecidos. Quase tudo nos Grupos 1 e 2. Nos Grupos 3, 4 e 5 ele não paga nada: ele imita. O "já cheguei no final" do capítulo 9 da Parte I é a falsificação de Plenitude e completude.

Na investigação pelo SNO, pergunto se o copo participa da necessidade de valer, ser visto ou vencer. Pelo SNE, examino o peso do alívio imediato diante das outras necessidades e das relações. A faixa de evolução ajuda a compreender esses sentidos no método. Nenhuma dessas leituras torna o álcool inofensivo ou dispensa o cuidado da dependência.

O símbolo está caindo

E tem uma boa notícia, que você viu no capítulo 13 da Parte I. Nos Estados Unidos, em 2025, só 54% dos adultos disseram beber, o menor número desde 1939, quando o Gallup começou a medir. E 66% dos jovens de 18 a 34 anos disseram que até beber moderadamente faz mal à saúde (Archie, 2025). No Brasil, a abstinência entre os jovens de 18 a 24 anos subiu de 46% para 64% em dois anos, e os que se declararam abstêmios passaram de 55% em 2023 para 64% em 2025 (CISA, 2025).

Mas a sociedade trocar de onda não quer dizer que o indivíduo trocou de faixa. Quem ainda está preso na importância procura outro troféu.

Quem sai, e como

Uma grande pesquisa americana olhou para adultos cuja dependência de álcool tinha começado havia mais de um ano. Só 25% continuavam dependentes. Os outros estavam em remissão parcial, ou bebendo sem sintomas, ou abstinentes: 18,2% não bebiam nada. E só 25,5% tinham recebido algum tratamento (Dawson e colaboradores, 2005). A maioria sai. E a maioria sai sem nunca ter pisado numa clínica.

Isso não quer dizer que o tratamento não importa. Quer dizer que a saída existe.

A avaliação de saúde tem seu lugar e seu profissional responsável. O trabalho deste livro é compreender as necessidades envolvidas e praticar as virtudes pertinentes, em diálogo com esse cuidado.

Existe o grupo. A revisão da Cochrane sobre os Alcoólicos Anônimos, com 27 estudos, mostrou que os programas de facilitação dos doze passos produziram mais abstinência contínua aos 12 meses do que outras intervenções, com a vantagem mantida aos 24 e aos 36 meses e, na maioria dos estudos de custo, com mais economia para a saúde (Kelly, Humphreys e Ferri, 2020). O AA funciona pelo menos tão bem quanto a psicoterapia profissional para manter a abstinência. E é de graça.

Existe a terapia. No Project MATCH, um grande estudo americano que comparou tratamentos para o álcool, quem fez terapia cognitivo-comportamental, terapia motivacional ou facilitação dos doze passos melhorou de forma significativa e sustentada em um ano, com pouca diferença entre eles (Project MATCH Research Group, 1997). O que importa é entrar em algum e ficar.

E existem as virtudes, junto com tudo isso, nunca no lugar.

Primeiro a Humildade e a Abnegação, como protocolos. A Humildade, porque o "eu paro quando eu quiser" e o "eu não sou como esses aí" são o orgulho protegendo a importância. Admitir é descer de posição, e é por isso que é tão difícil. E a Abnegação, porque ela coloca o outro de volta na conta que o SNE fez sozinho: a esposa que espera acordada, o filho que aprende a beber olhando o pai.

Depois, a base da Pirâmide. A Aceitação, do que aconteceu e do que o corpo já não aguenta. O Perdão, do que foi feito e do que foi sofrido. A Responsabilidade, de cuidar do próprio tratamento sem esperar que a família cuide por ele. O Estado de Certeza, para seguir mesmo sem garantia. A Perseverança, para o dia trinta, o dia noventa, o dia trezentos. E a Individuação, para descobrir quem ele é sem o copo.

Depois, a Brandura, que alarga o intervalo antes do Apagão, e a Busca do Melhoramento, que devolve a conquista de verdade, a que demora e que o copo fingia entregar.

E fechando, o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. Não é por acaso que um dos tratamentos que mais funcionam para o álcool é um grupo de iguais, em que quem já saiu estende a mão para quem está chegando. Quando a pessoa volta a energia para o próximo, ela de fato vence. A química dela continua lá. A genética também. Mas ela encontrou o que os Fundamentos chamam de propósito: o eu profundo, o self, em movimento para o próximo, sem ganho pessoal. E aí o "já cheguei no final" perde o sentido, porque agora existe um caminho de verdade.

O que não se faz sozinho

Quem bebe muito todos os dias não para de uma vez, sozinho, sem médico. Procure um serviço de saúde antes de parar, e planeje a parada: cada "parei e voltei" sem cuidado deixa a próxima abstinência mais perigosa.

Tremor forte, confusão, convulsão ou qualquer sinal de delírio nos dias depois de parar de beber são emergência. Não espere passar. O Anexo F deste livro traz o roteiro.

Quem bebeu não dirige. E se, na sua casa, a bebida vem junto com agressão, a segurança de quem mora ali vem antes de qualquer outra coisa.

Para a pessoa com dependência

Registre o espaço que a bebida ocupa na rotina, as dificuldades que percebe e o apoio de que precisa. Leve essas observações ao atendimento. Não interrompa o consumo como teste de vontade ou de diagnóstico.

Depois, olhe a tabela do copo e marque o que ele paga para você. Importância? Colo? Coragem para falar? A sensação de que chegou? Escreva numa frase: "o meu copo me dá...". E escreva ao lado onde mais você pode conseguir aquilo. Uma pessoa para quem ligar. Uma conquista pequena. Um grupo.

E se você bebe todos os dias, procure um médico antes de parar. Não é fraqueza. É cuidar do motor que a química montou, para que o outro motor, o da Falta, possa ser tratado com você vivo e inteiro.

Para a família

Observe a relação dele com o álcool e os efeitos na vida, mesmo que continue trabalhando e cumprindo compromissos. Dificuldade para reduzir o uso, sofrimento e prejuízos merecem avaliação. A família pode relatar o que percebe; não precisa provocar um dia sem beber para testar ou diagnosticar.

Não humilhe. Procure conversar sobre o que a bebida está causando, sem ameaçar nem expor a pessoa. Ajuda financeira e responsabilidades precisam de acordos claros. Alimentação, moradia segura e acesso a atendimento continuam sendo necessidades legítimas, mesmo quando a família estabelece limites.

E olhe para a casa. Se toda comemoração da família tem copo, ele aprendeu que vencer e beber são a mesma coisa. Comemorem também de outro jeito. E quando ele estiver em recuperação, não deixe o tio dizer "só uma, para comemorar". Para quem está saindo, não existe "só uma". Existe o caminho inteiro voltando pela porta da frente.

PARTE II

3. O tabaco e o vape: o símbolo de poder que caiu e voltou pela boca dos jovens



Na leitura da fase oral apresentada nos Fundamentos, experiências de cuidado e alimentação participam da investigação da relação com a boca. Essa hipótese precisa ser examinada na história de cada pessoa.

A partir de Fundamentos da Virtologia, Fase Oral

Uma mãe me procurou depois de uma palestra. Ela estava com uma coisa na mão, dentro de um saquinho plástico, como quem traz uma prova. Parecia um pen drive colorido. Tinha cheiro de fruta. Ela tinha achado aquilo na mochila do filho adolescente.

"Doutor, o meu pai fumou a vida inteira. Morreu do pulmão. Lá em casa ninguém fuma, ninguém. A gente fez questão. E agora eu acho isso aqui na mochila do meu filho. Ele diz que não é cigarro. Que é só vapor. Que não faz mal."

Ela perguntou: “Como é que uma coisa que a minha família inteira largou voltou para dentro de casa pela boca do meu filho?”

O símbolo que caiu e voltou

Você leu no capítulo 9 da Parte I o que o cigarro carrega: o peito e o pai, o colo e a força, a vida e a morte na mesma brasa. E leu no capítulo 13 da Parte I que os símbolos de poder caem quando a necessidade que os criou deixa de existir. O charuto do patrão e o maço no bolso da camisa caíram, porque a nova onda já não precisa deles para mostrar quem manda. Mas a necessidade que estava por baixo, a de colo, de grupo e de importância, não caiu. Então o símbolo trocou de roupa e voltou, colorido, com cheiro de morango, pela boca dos mais novos.

O que a psiquiatria chama de dependência do tabaco

A psiquiatria tem nome para isso. No manual americano, o DSM-5-TR, é o transtorno por uso de tabaco. Na classificação da Organização Mundial da Saúde, a CID-11, os transtornos por nicotina têm código próprio, o 6C4A (WHO, 2024a). Repare que a CID-11 diz nicotina, e não cigarro. O que vicia é a molécula, venha ela de um cigarro de papel, de um cigarro de palha, de um charuto ou de um vape.

E o critério é o mesmo de qualquer substância, como você viu no capítulo 1 desta Parte. São 11 critérios. Fumar mais do que pretendia. Tentar parar e não conseguir. Sentir fissura. Deixar de fazer coisas por causa do cigarro. Continuar fumando sabendo do dano. Precisar de mais para ter o mesmo efeito. Sentir o corpo reclamar quando falta. Com 2 ou 3 critérios em 12 meses, é leve. Com 4 ou 5, moderado. Com 6 ou mais, grave (Hasin e colaboradores, 2013).

Alguns fumantes dizem “eu fumo porque eu gosto” ou “eu paro quando eu quiser”. Eu pergunto sobre tentativas de reduzir, momentos em que fumaram sem desejar e o espaço que o cigarro ocupa no dia. As respostas ajudam a compreender o hábito e a necessidade de avaliação. Não são um teste que a família aplica para fechar um diagnóstico.

O que a nicotina faz no cérebro

Agora vamos ao corpo.

A nicotina entra, se encaixa num receptor do cérebro, e a dopamina sobe na via mesolímbica, aquele caminho do registro do prazer que você leu no capítulo 3 da Parte I. O cérebro anota: isso resolve. E a nicotina chega rápido. Uma tragada e, em pouco tempo, ela já está lá dentro. Quanto mais rápido o alívio chega, mais forte o cérebro grava o caminho.

Mas tem uma coisa que faz do cigarro um caso diferente de quase todas as outras drogas. O pico é pequeno. Ninguém fica fora de si com um cigarro. Ninguém perde o emprego numa noite por causa de um maço. Só que esse pico pequeno se repete o dia inteiro. Quem fuma um maço por dia leva a mão à boca muitas e muitas vezes, todos os dias, durante anos. Cada tragada é um registro. Não existe outra droga que seja gravada tantas vezes no cérebro de uma pessoa.

A nicotina participa do hábito e da dependência. Os aspectos sensoriais e sociais do fumar também precisam ser considerados, sem reduzir a ação da substância a um detalhe.

E aí vem o que George Koob descreveu e que você leu no capítulo 4 da Parte I: com a repetição, o uso deixa de ser pelo prazer e passa a ser para aliviar o mal-estar (Koob e Le Moal, 2008). O fumante diz "o cigarro me acalma". Em boa parte, o que ele está acalmando é a falta do cigarro anterior. Ele passou a manhã sem fumar, ficou irritado, ansioso, sem conseguir se concentrar, acendeu um cigarro e sentiu alívio. E concluiu que o cigarro trata a ansiedade. Não trata. Ele trata a abstinência que ele mesmo criou. É um bombeiro que põe fogo na casa para depois apagar.

O uso precoce e as trajetórias de consumo

E tem uma descoberta que todo pai e toda mãe precisam conhecer.

Eric Kandel, o neurocientista que ganhou o Prêmio Nobel por mostrar como a memória se grava nas células, trabalhou junto com a esposa, a epidemiologista Denise Kandel, numa pergunta antiga: por que quase todo mundo que chega à cocaína passou antes pelo cigarro?

Levine e colaboradores (2011) observaram, em camundongos, mudanças moleculares e respostas à cocaína que variavam conforme a exposição prévia à nicotina. O experimento estudou condições específicas de exposição e sequência. Não estabelece uma trajetória obrigatória em seres humanos.

Os dados humanos discutidos por Kandel e Kandel (2014) mostram que o cigarro antecedeu a cocaína em muitas histórias. Eles descrevem a ordem dos usos. A investigação das causas precisa considerar também características das pessoas, ambiente e outras exposições.

Prevenir o tabagismo importa pelos danos que ele próprio pode causar e pelas vulnerabilidades que podem acompanhar o uso precoce.

Vanyukov e colaboradores (2012) discutem vulnerabilidades compartilhadas e a disponibilidade das substâncias. Na Virtologia, investigo também a Falta e o que a pessoa buscava quando começou. Uma pesquisa externa não confirma automaticamente essa interpretação.

O intervalo entre exposições também importa nos modelos animais. Não se pode extrair daí um prazo de catorze dias para normalização ou proteção do cérebro humano.

Quantos o tabaco pega

O tabaco continua sendo a droga que mais mata no mundo, e é legal.

A Organização Mundial da Saúde diz que o tabaco mata mais de 7 milhões de pessoas por ano, e mais de 1,6 milhão delas são pessoas que não fumavam e morreram pela fumaça dos outros. São 1,2 bilhão de usuários de tabaco, um em cada cinco adultos do planeta, e cerca de 80% deles vivem em países de renda baixa ou média (WHO, 2026). Houve queda: eram 1,38 bilhão no ano 2000 (WHO, 2025b).

No Brasil, o estudo do Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria, divulgado pelo INCA, mostra que 477 pessoas morrem por dia por causa do tabaco. O tabaco responde por 12% de todas as mortes de brasileiros com mais de 35 anos. Só em custo médico direto são 67,2 bilhões de reais por ano, 7% de tudo o que o país gasta com saúde. Somando a

produtividade perdida e o cuidado com quem adoeceu, a perda chega a 153,5 bilhões de reais por ano (Pinto e colaboradores, 2024).

E o número que me preocupa. Depois de quase vinte anos caindo, o número de fumantes adultos nas capitais voltou a subir. Pelo Vigitel de 2024, são 11,5% dos adultos: 13,9% dos homens e 9,5% das mulheres, segundo a nota técnica do INCA de 2026 (Instituto Nacional de Câncer, 2026). E entre os jovens de 18 a 24 anos, o uso de cigarro eletrônico chegou a 10,1%, o maior valor já medido nessa idade (Brasil, 2026c).

E no III Levantamento Nacional sobre o Uso de Drogas, da Fiocruz, 33,5% dos brasileiros de 12 a 65 anos já tinham usado tabaco na vida, e 13,6% tinham usado nos últimos 30 dias, cerca de 20,8 milhões de pessoas (Bastos e colaboradores, 2017). Repare: é mais gente do que todas as drogas ilícitas juntas.

O vape: o mesmo gesto com outra roupa

Agora volto à mãe com o saquinho plástico.

No mundo, a Organização Mundial da Saúde conta mais de 100 milhões de pessoas usando cigarro eletrônico: pelo menos 86 milhões de adultos e pelo menos 15 milhões de adolescentes de 13 a 15 anos. E, nos países que têm dados, as crianças usam vape em média nove vezes mais do que os adultos (WHO, 2025b).

Nove vezes mais. O cigarro de papel era coisa de adulto que o adolescente imitava. O vape é coisa de adolescente.

No Brasil, a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, do IBGE, mostrou o tamanho disso. Entre os estudantes de 13 a 17 anos, a experimentação de cigarro eletrônico subiu de 16,8% em 2019 para 29,6% em 2024. Quase três em cada dez. Entre as meninas, 31,7%; entre os meninos, 27,4%. No Centro-Oeste chegou a 42%, e no Sul, a 38,3% (IBGE, 2026).

E agora repare no que aconteceu com os outros números no mesmo período, na mesma pesquisa. A experimentação de cigarro comum caiu para 18,5%. A de bebida alcoólica caiu de 63,3% para 53,6%. A de drogas

ilícitas caiu de 12% para 8,3% (IBGE, 2026). Tudo caiu. Só o vape quase dobrou.

E tem um detalhe que diz muito. O vape é proibido no Brasil desde 2009. Em 23 de abril de 2024, a Anvisa reforçou a proibição com a RDC nº 855, que proíbe a fabricação, a importação, a venda, a distribuição, o armazenamento, o transporte e a propaganda dos dispositivos eletrônicos para fumar (Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2024). É proibido vender. É proibido anunciar. E quase um em cada três adolescentes já experimentou.

O que isso me diz? Que não é o comercial de televisão que está vendendo o vape. O anúncio que existe é escondido, fora da lei, no vídeo da rede social e no post do influenciador. E ele só pega porque encontra uma necessidade esperando. É a necessidade que está comprando. O grupo, a festa, o pertencer, o ser visto, o fazer parte da turma. Quando a necessidade está viva, ela encontra o objeto, com lei ou sem lei.

Pensa no objeto. Cabe na palma da mão. Não tem cinza, não tem bituca, não deixa o cheiro pesado do cigarro na roupa. Tem cor, tem sabor, tem desenho. E não tem fim. O cigarro acaba: você fuma, ele queima, ele termina, você joga fora. Ali existe um ponto final, nem que seja de alguns minutos. O vape não termina. Ele está no bolso, na mochila, na mão, debaixo do travesseiro. A boca pode voltar a ele a qualquer hora, na sala de aula, no banheiro, no quarto.

O cigarro do avô era o símbolo do homem que manda. O vape do neto é o símbolo de quem pertence. Mudou a roupa do símbolo. A necessidade por baixo é a mesma: colo, grupo e importância.

A porta de entrada, o pico e a escalada

No capítulo 11 da Parte I você leu o caminho de todo vício: a porta de entrada, o pico e a escalada. No tabaco ele é assim.

A porta de entrada quase nunca é a nicotina. É o grupo. O primeiro cigarro de quase todo mundo foi oferecido por alguém. O primeiro trago fez tossir, deu tontura, às vezes enjoo. O corpo disse não. E a pessoa insistiu. Por quê? Porque o corpo dizia não e o grupo dizia sim. E o grupo

falou mais alto, porque o grupo é Importância: ser aceito, ser visto, ser um deles. No vape a porta é ainda mais larga, porque ele não faz tossir como o cigarro, tem gosto doce e é passado de mão em mão na festa.

O pico, no tabaco, é pequeno e constante. É o alívio da primeira tragada do dia. É a pausa depois do almoço. É o cigarro depois da briga. Nenhum desses picos é grande, mas todos eles levam dopamina pela via mesolímbica, e ela registra cada um como um caminho. E nenhum deles cobre a Falta. A pessoa fuma, se acalma por alguns minutos, e a angústia que estava embaixo continua lá. Então ela fuma de novo.

E a escalada vem sem barulho. Do cigarro da festa para o cigarro do fim de semana. Do fim de semana para o depois do almoço. Do depois do almoço para o primeiro do dia, antes do café. Do cigarro emprestado para o maço próprio. No vape, do vape do amigo para o próprio, e do próprio usado na festa para o próprio usado o dia inteiro. O corpo se acostuma quimicamente, precisa de mais, e a quantidade sobe. É a tese deste livro inteiro acontecendo devagar: um cérebro que sabe o caminho de um prazer que, no final, não preenche.

O que o cigarro e o vape pagam

Agora eu faço com o tabaco a varredura das cinquenta e uma necessidades que você leu no capítulo 7 e no capítulo 10 da Parte I. Por que ele pega? Porque ele paga muita coisa de uma vez.

No Grupo 1, o das necessidades primitivas, ele paga a Segurança: é o colo que o capítulo 9 da Parte I descreveu, o "calma, já vai passar". Paga a Proteção ao grupo: a roda do fumódromo e a turma do vape viram um "nós" que se protege, que guarda o segredo um do outro e fecha a porta para os de fora. Paga a Importância: para o avô era o símbolo de homem, para o neto é o símbolo de quem está por dentro. E paga Solucionar a falta, a necessidade de tapar o vazio por alguns minutos, dezenas de vezes por dia. A Sobrevivência ele ameaça, e a Confiança e credibilidade ele corrói, porque quem fuma escondido mente para a família.

No Grupo 2, o das necessidades de sensação e vínculo, ele paga o Controle: a pessoa sente que, pelo menos o próprio estado, ela controla

com uma tragada. Paga o Mudar de ambiente: "vou ali fumar um cigarro" é a desculpa autorizada para sair de onde está. Paga o Conforto. Paga o Seu espaço: os cinco minutos que são só dela, no meio de um dia que é de todo mundo. Paga a Privacidade: o cigarro no banheiro, o vape escondido debaixo do travesseiro. Paga o Possuir objetos: o isqueiro, o vape de cor certa, a coleção de sabores. Paga a Estética: o desenho do aparelho, a nuvem de vapor. Paga o Falar, desabafar, expressar por palavras: muita conversa de verdade só acontece no fumódromo. Paga as Relações com colegas/conhecidos e até o Relacionamento com desconhecidos completos: "tem fogo?" é uma das frases que mais abrem conversa no mundo. E paga a Companhia e co-presença: ficar junto, em silêncio, fumando.

No Grupo 3, ele imita. Imita o Restauro e regeneração integral: a pausa do cigarro parece descanso, mas é só o alívio da abstinência. Imita o Engajamento cognitivo: "eu só consigo me concentrar fumando", quando o que atrapalhava a concentração era a falta da nicotina. No vape, imita a Busca por novidades: o sabor novo, o aparelho novo.

No Grupo 4 ele não toca em nada. E no Grupo 5 imita, de longe, a Plenitude e completude: o "ahh" da primeira tragada do dia, aquele segundo em que tudo parece no lugar.

Olha onde ele mora. Quase tudo nos grupos 1 e 2. E nos grupos 3, 4 e 5 ele só imita.

O orgulho, o egoísmo e a faixa

E por baixo de tudo está a raiz que você leu no capítulo 6 da Parte I.

O SNO pode aparecer na busca de reconhecimento pelo cigarro, na dificuldade de admitir um problema ou na recusa de ajuda para preservar uma imagem de força. Essas possibilidades precisam ser investigadas na experiência de quem fuma.

E o Sistema Neurofuncional do Egoísmo, o SNE, está no gesto de todo dia. O alívio próprio, agora, acima do resto. Acima da criança que respira a fumaça no carro. Acima da esposa que pediu. Acima do próprio corpo de daqui a vinte anos.

E a faixa pesa. Para quem está nas faixas mais primitivas naquele tema, o cigarro é colo, é força, é grupo. Para quem sobe de faixa, o cigarro perde o que tinha para oferecer. Eu vi gente parar de fumar sem grande sofrimento depois de um tempo de trabalho nas virtudes. Não porque a nicotina deixou de agir. Porque o símbolo deixou de pagar.

O que funciona

Agora a parte prática, e eu quero que você leia com atenção, porque aqui tem muita esperança.

Se você quer parar de fumar, procure a rede de saúde. Pedir ajuda permite conhecer seu quadro e construir um acompanhamento adequado.

E tem uma coisa que a ciência descobriu justamente com fumantes. Prochaska e DiClemente estudaram 872 fumantes que tentavam mudar sozinhos e descreveram cinco estágios: a pré-contemplação, quando a pessoa ainda nem pensa em parar; a contemplação, quando começa a pensar; a ação; a manutenção; e a recaída (Prochaska e DiClemente, 1983). Repare que a recaída faz parte do mapa. Quem voltou a fumar não fracassou. Está num estágio, e pode voltar para a ação.

Na Virtologia, investigo o hábito, seus sentidos e as necessidades envolvidas. Esse trabalho acompanha o cuidado de saúde.

A Humildade começa por admitir dificuldades e pedir ajuda. A Abnegação, em pequenas práticas desde o início, inclui o impacto da fumaça e da rotina sobre quem convive com você. Escutar a família não obriga a concordar com toda interpretação que ela faça.

Depois, a base da Pirâmide. A Aceitação, para atravessar os primeiros dias de irritação sem transformar cada desconforto numa catástrofe. O Perdão, para as tentativas que não deram certo. A Responsabilidade, para marcar a data e cumprir. O Estado de Certeza, para seguir sem garantia de que vai dar certo. A Perseverança, para a quarta, a quinta tentativa. E a Individuação, para descobrir quem você é sem o cigarro na mão, porque muita gente não sabe mais quem é sem ele.

Depois, a Brandura e a Busca do Melhoramento. A Brandura é a calma que não precisa de fumaça, a pausa que você aprende a fazer respirando, e não tragando. E a Busca do Melhoramento devolve a conquista de verdade: o fôlego que volta, a escada que você sobe sem parar no meio, o dinheiro que sobra no fim do mês.

Amor ao Próximo e Ajuda ao Próximo podem dar direção à vida que a pessoa reconstrói. Alguns ex-fumantes encontram sentido em apoiar quem está tentando parar. O gesto respeita suas condições e não é uma garantia contra recaídas.

O que não fazer sozinho

Ao mudar o uso do tabaco, podem aparecer irritação, ansiedade e desejo intenso de fumar. Procure apoio para atravessar as dificuldades e avaliação se houver sofrimento importante.

Converse com um serviço de saúde sobre o cuidado de que precisa. A decisão não precisa ser tomada sozinho.

E sobre o vape, uma palavra para os pais. No Brasil, a Anvisa proíbe a fabricação, a importação, a comercialização, a distribuição e a propaganda desses dispositivos. O uso também é proibido em recintos coletivos fechados. Um produto vendido irregularmente não oferece a segurança que a embalagem promete. Quando seu filho diz "é só vapor", vale conversar sobre o que ele está de fato inalando. Falta de ar, dor no peito ou outro sinal grave pedem atendimento, como explica o Anexo F (Anvisa, RDC 855/2024).

Para a pessoa com dependência

Faça as quatro perguntas do manejo do charuto, do capítulo 9 da Parte I, sobre o seu cigarro ou o seu vape. Prazer ou alívio? Para quem? E quando ninguém vê? Desde quando? E depois escreva a lista das necessidades que ele paga para você. O colo? A pausa? A turma? O espaço que é só seu?

Com apoio, planeje os próximos passos. Para cada necessidade que identificou, pense em uma resposta sem fumaça: uma pausa, uma caminhada possível, uma conversa ou uma ligação para alguém de confiança.

E se você voltou a fumar depois de parar, você não começou do zero. Você está no mapa. Cada tentativa ensinou alguma coisa ao seu cérebro.

Para a família

Se você achou um vape na mochila do seu filho, respire antes de falar. A bronca, a humilhação e o "eu não acredito que você fez isso" vão direto no SNO dele, e o orgulho ferido vai fazer ele esconder melhor, não parar. Pergunte. Escute. O que ele ganha com isso? A turma? O ser visto? O alívio da ansiedade? É ali que está o trabalho.

E olhe para dentro de casa. Se tem alguém que fuma na família, o seu filho está aprendendo com o gesto, e não com o discurso. A melhor prevenção que existe é um adulto que parou. E se vocês já pararam, como a família daquela mãe, contem a ele como foi. O avô que morreu do pulmão é uma história que ele precisa ouvir, não como ameaça, mas como herança. Honrar a Família também é isso: não repetir a marca de quem veio antes.

PARTE II

4. A maconha: a droga que dizem que não vicia

Em excesso, é fuga com nome de descanso.

Fundamentos da Virtologia, As Necessidades Humanas que a Perseverança ajuda a regular

"Pelo menos não é cocaína."

Eu já ouvi essa frase de muita mãe, de muito pai, de muita esposa. Ela vem com um alívio na voz. O filho fuma maconha todo dia, mas pelo menos não é cocaína. O marido fuma toda noite, mas pelo menos não bebe. E o próprio indivíduo diz a mesma coisa, com mais convicção ainda: "Maconha não vicia, doutor. É planta. É natural. Eu fumo porque eu quero."

Um indivíduo que eu atendi me disse isso na primeira conversa. Fumava todas as noites, havia anos, "para dormir". Um dia ficou sem, por uma viagem. Não dormiu. Ficou irritado com todo mundo, sem fome, com uma ansiedade que não sabia de onde vinha. E ele concluiu: "Viu? Eu preciso da maconha para ficar bem. Ela me faz bem."

Ele estava descrevendo, palavra por palavra, uma síndrome de abstinência. E chamou a abstinência de prova de que a droga fazia bem.

Então vamos falar dela. Da droga que dizem que não vicia.

Vicia, sim

Vamos começar pela pergunta, porque ela tem resposta.

A psiquiatria descreve o transtorno por uso de cannabis, com os mesmos 11 critérios que você viu no capítulo 1 desta Parte: usar mais do que pretendia, não conseguir diminuir, gastar muito tempo com aquilo, sentir fissura, deixar de lado obrigações e atividades, continuar apesar

do dano, precisar de mais, sentir falta no corpo (Hasin e colaboradores, 2013). A CID-11, da Organização Mundial da Saúde, tem um código para os transtornos por cannabis, o 6C41, e um código separado para os canabinoides sintéticos, o 6C42, porque são outra coisa (WHO, 2024a).

E quantos dos que usam desenvolvem o transtorno? Uma grande revisão estimou em 22% (Leung e colaboradores, 2020). Nos Estados Unidos, 30,6% dos usuários tinham o transtorno em 2012 e 2013 (Hasin e colaboradores, 2015). É perto de um em cada quatro, chegando a três em cada dez. Não é todo mundo. Mas é muita gente.

E a maconha que chamam de medicinal? Uma revisão de 2024, com 14 publicações e 3.681 pessoas de cinco países, achou o transtorno em 25% de quem usava cannabis medicinal. E quem tinha dor crônica ou algum transtorno mental tinha mais risco (Dawson e colaboradores, 2024). O nome "medicinal" não protege ninguém do vício.

E a abstinência? Ela existe. Bahji e colaboradores juntaram estudos com 23.518 pessoas que usavam cannabis regularmente ou de forma dependente: 47% tiveram síndrome de abstinência quando pararam. O risco era maior em quem usava todo dia e em quem também fumava tabaco ou usava outras drogas (Bahji e colaboradores, 2020). Quase metade. Irritação, insônia, ansiedade, perda de apetite. Exatamente o que aquele indivíduo sentiu na viagem.

Então, quando alguém diz que maconha não vicia, eu respondo com calma: vicia, sim. Não vicia todo mundo, como o álcool não vicia todo mundo. Mas vicia uma parte grande de quem usa. E quem está viciado é justamente quem mais diz que não está.

Por que dizem que não vicia

Agora a pergunta mais interessante: por que tanta gente acredita que não vicia?

Primeiro, porque a maconha não tem a cena dramática. Ninguém vende a geladeira da mãe numa noite por causa de um baseado, como acontece com o crack. Ninguém cai na rua como cai com o álcool. A

dependência da maconha é quieta. Ela não destrói a vida numa noite. Ela vai tirando a cor da vida aos poucos.

A abstinência da cannabis costuma ter um perfil diferente da abstinência de álcool, mas não deve ser usada como teste de segurança ou de vontade. Mal-estar importante, persistente ou acompanhado de risco pede avaliação.

Terceiro, e esse é o mais forte, por causa do símbolo. Eu volto nele daqui a pouco.

A distinção entre regras de posse, comércio e uso não deve ser confundida com avaliação de saúde. Para uma situação jurídica concreta, consulte a legislação vigente e orientação adequada.

Uma mudança na lei não transforma uma substância em inofensiva. A pergunta pelo cuidado permanece, assim como a pergunta da Virtologia: que lugar o uso ganhou na sua vida?

O que ela faz no cérebro

A cannabis contém diferentes compostos. Seus efeitos variam com a composição, a concentração, a forma de uso e as características da pessoa. Não há garantia de proteção por um suposto equilíbrio entre componentes.

O THC entra pelo mesmo caminho de todas as drogas, o registro do prazer que você leu no capítulo 3 da Parte I. O pico da maconha é diferente do pico da cocaína. Não é a euforia que acelera. É o relaxamento. É o corpo que solta, a risada que vem fácil, a música que fica mais bonita, a comida que fica mais gostosa, o tempo que passa mais devagar, a cabeça que para de girar. E a dopamina, pela via mesolímbica, registra isso como um caminho: quando a cabeça girar, isso resolve.

Com a repetição acontece o que Nora Volkow descreveu: o uso repetido enfraquece o prazer com as recompensas naturais e fortalece as respostas ligadas à droga (Volkow e colaboradores, 2016). Na prática, a família vê isto: o filho que gostava de futebol e largou, o marido que gostava de pescar e não vai mais, a moça que desenhava e parou. Não é que a maconha deixou a pessoa preguiçosa. É que, na moeda do valor, a

planta foi subindo e o resto foi descendo. Tudo o que não é a maconha foi perdendo a cor.

Em algumas histórias, o que começou como prazer passa a ser procurado para aliviar o mal-estar. Isso merece investigação, sem transformar uma sensação de alívio em prova de benefício à saúde.

A maconha de hoje não é a de antigamente

Tem um pai que me disse: "Eu fumei na faculdade, nos anos setenta, e não aconteceu nada comigo. Por que eu vou me preocupar com o meu filho?"

Porque não é a mesma planta.

Freeman e colaboradores (2021) encontraram aumento da concentração de THC em amostras de cannabis ao longo do período estudado. A composição varia, e a presença de outros componentes não deve ser apresentada como garantia de proteção.

O pai que fumou nos anos setenta está comparando o copo de cerveja dele com a garrafa de cachaça do filho.

A psicose

E aqui está o dado que eu mais quero que os pais conheçam.

Di Forti e colaboradores (2019) encontraram associação entre uso frequente de cannabis de alta potência e psicose em um estudo caso-controle. As estimativas de fração atribuível dependeram dos pressupostos do modelo. Não foram uma contagem de casos cuja prevenção tivesse sido observada numa intervenção.

Frequência e potência precisam ser consideradas junto com a vulnerabilidade e o contexto. O estudo não permite prever sozinho o que acontecerá com uma pessoa.

Quantos são

No mundo, segundo o Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime, 331 milhões de pessoas usaram alguma droga em 2024. A cannabis é a mais usada: 4,8% da população de 15 a 64 anos. E ela sozinha responde por cerca de 40% das pessoas que têm transtorno por uso de drogas no mundo (UNODC, 2026).

No Brasil, pelo III Levantamento Nacional sobre o Uso de Drogas, da Fiocruz, 7,7% dos brasileiros de 12 a 65 anos já usaram maconha na vida, e 2,5% usaram no último ano, cerca de 3,8 milhões de pessoas (Bastos e colaboradores, 2017). Entre os estudantes de 13 a 17 anos, a experimentação de drogas ilícitas, a maconha entre elas, caiu de 12% em 2019 para 8,3% em 2024 (IBGE, 2026).

E o estudo americano de Hasin traz uma lição que serve para o Brasil. Lá, entre 2001 e 2013, o uso de maconha no último ano subiu de 4,1% para 9,5% dos adultos, e o transtorno subiu de 1,5% para 2,9%. O risco de cada usuário não aumentou. O transtorno cresceu porque mais gente passou a usar (Hasin e colaboradores, 2015). Quando uma sociedade inteira passa a acreditar que não vicia, mais gente experimenta. E, de cada quatro que usam, perto de um fica.

A porta de entrada, o pico e a escalada

No capítulo 11 da Parte I você leu o caminho de todo vício. Na maconha ele é assim.

A porta de entrada é quase sempre a roda. Alguém acende, passa para o lado, e a pessoa tem que decidir na frente de todo mundo se vai ser da turma ou se vai ser o careta. Denise Kandel, em 1975, descreveu a sequência que os adolescentes costumavam seguir: primeiro a cerveja ou o vinho, depois o cigarro ou o destilado, depois a maconha, depois as outras drogas ilícitas (Kandel, 1975). E Vanyukov e colaboradores lembraram que essa ordem varia e depende do que está à mão, e que existe uma vulnerabilidade comum por baixo (Vanyukov e colaboradores, 2012). Na Virtologia, eu investigo essa história pelo

encontro entre genética, Falta, simbólico e busca de poder, com SNO e SNE no centro. A roda também oferece pertencimento e uma prova de importância diante do grupo.

O pico é o relaxamento. A risada. A cabeça que para. E repare: o pico da maconha cobre exatamente o que o adolescente e o adulto de hoje mais sentem em falta, que é a paz. A cabeça que não para, a ansiedade, a cobrança, a comparação nas redes. A maconha entrega, em poucos minutos, a paz que a pessoa não sabe construir por dentro. Mas o pico não cobre a Falta. No outro dia a ansiedade está lá. A cobrança está lá. A sensação de não ser ninguém está lá. E então ela volta.

E a escalada vem devagar. Da festa para o fim de semana. Do fim de semana para todas as noites. Das noites para o "um antes de sair de casa". Do baseado dividido na roda para o próprio, fumado sozinho. Do "para rir" para o "para dormir" e o "para aguentar". E da erva fraca para a forte. O corpo se acostuma, precisa de mais, e a pessoa vai atrás de um produto mais potente. É a tese do livro: um cérebro que sabe o caminho de um prazer que, no final, não preenche. E que quer mais.

O símbolo da inocência

Agora o terceiro motivo pelo qual dizem que não vicia: o símbolo.

O cigarro pode carregar sentidos de companhia e pertencimento; a bebida, de brinde e reconhecimento. No caso da maconha, algumas pessoas atribuem valor à ideia de natureza ou inocência: “É planta”, “É da terra”, “É paz e amor”. Investigar esse sentido não dispensa considerar os efeitos da substância.

E repare como esse símbolo pega o orgulho de um jeito muito esperto. Nos Fundamentos eu descrevo as roupas do orgulho, e uma delas é a que parece o contrário do orgulho. O indivíduo que fuma maconha muitas vezes se sente mais evoluído do que quem bebe. "Eu não sou como esses bêbados." "Eu não sou como quem cheira." "Eu sou da paz." É a importância vestida de simplicidade, como a roupa do orgulho que você viu no capítulo 13 da Parte I. Parece humildade. É o Sistema

Neurofuncional do Orgulho, o SNO, buscando ser melhor do que o outro por outro caminho.

Quando “natural” passa a significar “sem risco”, essa interpretação pode dificultar o reconhecimento de um problema. Humildade, aqui, é poder examinar o que acontece, mesmo que contrarie uma ideia anterior.

O que a maconha paga

Agora a varredura das cinquenta e uma necessidades que você leu no capítulo 7 da Parte I.

No Grupo 1, ela paga a Segurança: abaixa o volume do medo, da ansiedade, do alarme que não desliga. Paga a Proteção ao grupo: a roda que se fecha, o "nós" de quem fuma junto contra os caretas, o segredo que um guarda do outro. Paga a Importância, pelo símbolo de quem é diferente, consciente, mais evoluído do que os outros. E paga Solucionar a falta: a paz química no lugar da paz construída. A Confiança e credibilidade ela vai corroendo, com as promessas de parar que não se cumprem.

No Grupo 2, ela paga o Conforto: o corpo que solta. Paga a Diversão: a risada fácil. Paga o Sentir emoções e a Música: tudo fica mais intenso, a música, o filme, a comida. Paga o Mudar de ambiente: sair da realidade sem sair do sofá. Paga o Controle: a pessoa sente que controla o próprio estado, que liga e desliga a ansiedade quando quer. Paga a Companhia e co-presença e as Relações com colegas/conhecidos: a roda. E paga o Falar, desabafar, expressar por palavras: a conversa que flui depois do baseado. Ela até imita a Criatividade: a sensação de ideias brilhantes que, no dia seguinte, não parecem tão brilhantes assim.

E aqui está o mais importante: no Grupo 3, a maconha imita mais do que quase todas as outras drogas. Ela imita o Restauro e regeneração integral: é o "eu mereço relaxar", que os Fundamentos chamam de restauro usado de forma compulsiva, como fuga, sem regenerar de fato. E a Diversão, que ela paga no Grupo 2, vira o que diz a frase da abertura deste capítulo: em excesso, é fuga com nome de descanso. Ela imita a

Introspecção e o Conhecimento e compreensão: "eu me entendo melhor quando fumo", "eu tenho grandes ideias". E ela imita o Resolver conflitos internos. Os Fundamentos dizem uma frase que eu queria que todo usuário de maconha ouvisse: a paz que se obtém no Resolver conflitos internos é a do anestesiado, não a do resolvido. O conflito não foi resolvido. Ele foi colocado para dormir. E acorda no dia seguinte.

No Grupo 4, ela imita a Conexão com a natureza e animais, pelo símbolo da planta, da terra, do natural. E no Grupo 5, imita a Unidade com o Tudo e a Plenitude e completude: aquela sensação de estar ligado a tudo, de que está tudo bem, de que o mundo é um só. É a Falta de unidade, a grande falta do capítulo 2 da Parte I, tapada quimicamente por algumas horas.

Repare no desenho. A maconha paga muito nos grupos 1 e 2, como toda droga. Mas ela imita os grupos 3, 4 e 5 melhor do que as outras. Ela dá a sensação de desenvolvimento, de autoconhecimento, de conexão, de paz, de transcendência. Por isso tanta gente acredita que ela faz bem. Ela não faz o caminho. Ela dá a sensação de ter chegado. É o mesmo "já cheguei no final" da bebida, só que vestido de sabedoria.

A faixa

E a faixa de evolução pesa aqui como em tudo. Para quem está nas faixas mais primitivas naquele tema, a maconha é segurança, é turma, é a identidade de quem é diferente. E a pessoa que usa todo dia vai descendo: vai passando a viver cada vez mais nos grupos 1 e 2, no conforto, na diversão, no sofá, mesmo que antes vivesse mais acima. É a regressão de faixa que a família vê e descreve com a frase de sempre: "ele perdeu a vontade de tudo".

E quando a pessoa sobe de faixa, ela passa a precisar do que a planta só imita: o conhecimento de verdade, a realização de verdade, a paz de verdade, o propósito. E isso a planta não tem para dar.

O que funciona

Na maconha, o tratamento é, sobretudo, de conversa, de vínculo e de estrutura.

A entrevista motivacional, de Miller e Rollnick, é um jeito de conversar que ajuda a pessoa a olhar para a própria ambivalência, a parte que quer parar e a parte que não quer, sem confronto e sem humilhação (Miller e Rollnick, 2023). Confrontar e humilhar aumenta a resistência. Escutar a ambivalência faz a pessoa avançar. Por isso é um caminho tão bom para quem diz que maconha não vicia: não briga com ele, faz perguntas.

A prevenção de recaída, de Alan Marlatt, ensina a diferença entre lapso e recaída. O lapso é fumar uma vez depois de ter parado. A recaída é voltar ao padrão antigo. E Marlatt descreveu o efeito de violação da abstinência: a culpa, a vergonha e a sensação de perda de controle depois do deslize, que faz a pessoa pensar "já que eu fumei um, agora tanto faz" (Marlatt e Gordon, 1985). Um deslize não apaga o caminho.

E tem um dado que traz esperança. Gene Heyman analisou os dados de mais de 42 mil pessoas e calculou o tempo em que metade dos dependentes deixa de preencher os critérios: cerca de 6 anos para a maconha (Heyman, 2013). A remissão é a regra, não a exceção. A pessoa sai. A pergunta é quanto ela vai perder até sair, e se vai sair para o vazio ou para uma vida.

E aqui entram as virtudes, junto com o tratamento, nunca no lugar dele.

Primeiro a Humildade e a Abnegação, como protocolos. A Humildade, aqui, é desmontar o símbolo da inocência. É dizer: "eu não sou mais evoluído do que ninguém porque fumo planta". É aceitar que o que eu chamo de paz é anestesia. É pedir ajuda. A Abnegação é olhar para o lado. Para a mãe que espera na sala. Para o filho que quer brincar e encontra o pai no sofá. Para a esposa que conversa com alguém que não está ali.

Depois, a base da Pirâmide. A Aceitação, que é a paz de verdade, a que vem de parar de brigar com o que não se pode mudar, e não de colocar o

conflito para dormir. O Perdão, para a pessoa que ele foi nesses anos. A Responsabilidade, para os compromissos que foram ficando para depois. O Estado de Certeza, para fazer sem garantia. A Perseverança, a virtude da frase que abre este capítulo, para não trocar a tentativa seguinte pela fuga com nome de descanso. E a Individuação, para descobrir quem ele é sem a roda e sem o símbolo.

Depois, a Brandura e a Busca do Melhoramento. A Brandura é a calma construída por dentro, a respiração, a pausa, o sono que se recupera com Cuidado com o Corpo. E a Busca do Melhoramento devolve o que a planta só imitava: o desenho que volta a ser feito, o curso que volta a ser estudado, a conquista que demora e que ninguém tira.

E no fim, o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. Quando a pessoa volta a energia para o outro, ela sai do sofá de verdade. A planta prometia conexão com tudo. A conexão de verdade é com alguém. E o propósito, que é o Self em movimento para o próximo, é a única coisa que entrega de verdade a paz que a maconha imitava.

O que não fazer sozinho

Irritação, insônia, ansiedade e mudanças de apetite podem aparecer quando o uso muda. Se o mal-estar for intenso, persistente ou acompanhado de risco, procure avaliação. O livro não orienta alterações em tratamentos em curso.

Agora, preste atenção em três situações.

A primeira: se aparecer confusão intensa, desconfiança de todo mundo, a pessoa ouvindo ou vendo coisas que não existem, agitação perigosa ou falas de que vai se machucar, isso não é efeito normal. Pode ser um surto psicótico. É emergência, e o Anexo F diz o que fazer.

A segunda: a maconha sintética, os canabinoides sintéticos que a CID-11 separa num código próprio, não é maconha. É outra substância, feita em laboratório, e quem compra não sabe o que está usando. Só em 2024 circularam no mundo 755 dessas novas substâncias psicoativas, feitas para imitar as drogas conhecidas, o maior número já registrado, e 118 delas apareceram pela primeira vez (UNODC, 2026).

A terceira: não dirija sob efeito, e não deixe quem está sob efeito dirigir.

Para a pessoa com dependência

Faça as quatro perguntas do manejo do charuto, do capítulo 9 da Parte I, sobre a sua maconha. Prazer ou alívio? Para quem? E quando você está sem, o que acontece? Desde quando?

Observe seu sono, sua alimentação, seu humor, seus compromissos e o espaço que o uso ocupa. Leve essas observações a quem te acompanha e combine metas compatíveis com a sua situação. Não faça uma interrupção por conta própria como teste de vontade ou de diagnóstico.

E escreva, numa frase, o que ela paga para você. "Ela me dá paz." "Ela me faz dormir." "Ela me faz pertencer." Depois escreva onde mais você pode buscar isso. A paz de verdade não vem da planta. Vem de resolver o que está colocando você para dormir.

Para a família

Não use a frase "pelo menos não é cocaína". Ela diz ao seu filho que você aceitou. E não use a frase contrária, "você é um drogado", porque ela vai direto no orgulho dele e fecha a porta.

Converse com os dados na mão. A maconha de hoje é muito mais forte. O uso diário da forte multiplica o risco de surto. Perto de um em cada quatro que usa fica dependente. E deixar de ser crime não quer dizer que faz bem.

E observe o que ele perdeu. O esporte, o desenho, os amigos que não fumam, a vontade de estudar. Não brigue pela planta. Ajude a trazer de volta o que a planta tirou. Um curso, um trabalho, um esporte, uma tarefa em que ele seja útil para alguém. Quando a vida volta a ter cor, a planta perde o brilho.

PARTE II

5. Cocaína e crack: a velocidade



O orgulho identifica-se com cada oscilação: euforia no auge, desespero no fundo.

Fundamentos da Virtologia, Lei do Ritmo

Uma mãe me contou como era a noite dela. Ela não dormia. Ficava na sala, com o celular na mão, olhando a porta. Cada barulho de moto na rua, ela levantava. De madrugada o filho chegava, falando sem parar, rindo, cheio de planos, o maior homem do mundo. E no outro dia ele não saía da cama. Não comia. Não olhava para ninguém. Dizia que a vida não valia nada.

"Doutor, eu tenho dois filhos. Um de noite e outro de dia. E nenhum dos dois é o meu filho."

Ela estava descrevendo a cocaína melhor do que muito livro. O pico e a queda. A euforia no auge, o desespero no fundo. E ela me contou a outra parte, a que dói mais: "Com o pó ele levou anos para chegar aonde chegou. Quando ele foi para a pedra, foram meses."

A cocaína e o crack são as drogas da velocidade. Velocidade no efeito, velocidade na queda, velocidade na destruição.

O que é

A cocaína é um estimulante. Ela pode ser cheirada, em pó, ou fumada, em pedra, e aí ela se chama crack. A pesquisa nacional da Fiocruz junta com o crack os similares: a pasta-base, a merla e o oxi (Bastos e Bertoni, 2014). É a mesma droga, por outra porta.

A psiquiatria chama de transtorno por uso de estimulantes, e mede pelos mesmos 11 critérios de toda substância que você viu no capítulo 1

desta Parte: usar mais do que pretendia, não conseguir parar, gastar muito tempo atrás da droga, sentir fissura, abandonar obrigações, continuar apesar do dano (Hasin e colaboradores, 2013). A CID-11 tem um código próprio para os transtornos por cocaína, o 6C45 (World Health Organization, 2024).

Mas eu quero que você entenda a cocaína pelo que ela faz, porque ela faz uma coisa muito própria.

O que ela faz no cérebro

Você leu no capítulo 3 da Parte I que a dopamina é a moeda do valor, e que ela corre pela via mesolímbica registrando o que vale a pena. Normalmente, depois que a dopamina faz o trabalho dela na sinapse, uma proteína recolhe a dopamina de volta, como quem limpa a mesa depois da refeição. Essa proteína se chama transportador de dopamina.

A cocaína bloqueia o transportador. Ninguém limpa a mesa. A dopamina se acumula na sinapse e amplifica o circuito de recompensa inteiro (National Institute on Drug Abuse, 2024). Ou seja: a cocaína não traz um prazer de fora. Ela pega o sistema que registra o valor de tudo e põe no volume máximo.

E é por isso que o indivíduo se sente o maior homem do mundo. Tudo o que ele pensa parece genial. Tudo o que ele fala parece importante. Ele se sente forte, esperto, admirado, no comando. Eu escrevi no capítulo 2 da Parte I uma frase que eu repito sempre: a cocaína faz sentir grande quem foi feito pequeno.

E aí vem a velocidade. O efeito da cocaína vem rápido e vai embora rápido. Fumada, em pedra, vem mais rápido ainda e vai embora mais rápido ainda. E quanto mais rápido o pico chega, mais forte o cérebro grava o caminho. É a regra do registro do prazer. Uma droga que entrega tudo depressa e tira tudo depressa é a droga perfeita para gravar fundo.

Depois do efeito, podem aparecer cansaço, irritação e mal-estar. Na leitura dos Fundamentos, investigo também como a pessoa acompanha essas oscilações com a imagem que faz de si: sentir-se acima de todos num momento e sem valor no seguinte. Voltar ao uso pode parecer uma

saída para esse desconforto. É preciso reconhecer essa procura de alívio e construir outros recursos.

É o que você leu no capítulo 4 da Parte I. O querer dispara muito mais do que o gostar. Kent Berridge e Terry Robinson mostraram que, no vício, o querer disparado pelas pistas da droga é amplificado, enquanto o gostar não aumenta e pode até diminuir (Berridge e Robinson, 2016). Quem usa crack sabe disso no corpo. A pedra já não dá o que dava. E a vontade é maior do que nunca. Tudo vira pista: a esquina, o dinheiro no bolso, o barulho do isqueiro, o amigo da época. O sistema do querer fica em alarme, e o freio, como George Koob e Nora Volkow descrevem, fica cada vez mais fraco (Koob e Volkow, 2016).

O piso e a porta

E tem uma coisa sobre a cocaína que as famílias precisam saber. Entre todas as drogas, ela é das que mais têm peso genético. Goldman e colaboradores reuniram as estimativas de herdabilidade das adicções, e elas vão de 0,39, nos alucinógenos, a 0,72, na cocaína (Goldman e colaboradores, 2005). É o maior número da lista. O piso que você leu no capítulo 10 da Parte I pesa mais aqui.

E, no capítulo 3 desta Parte, você viu a porta de entrada que o cigarro abre. Eric e Denise Kandel mostraram que a nicotina prepara o cérebro para responder mais à cocaína, e que 87,9% dos adultos jovens americanos que já tinham usado cocaína tinham fumado cigarro antes (Kandel e Kandel, 2014). O pó raramente é a primeira droga. Ele chega a um cérebro que já foi preparado.

Quantos são

No mundo, segundo o relatório de 2026 do Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime, 0,5% da população de 15 a 64 anos usou cocaína em 2024. E a produção é enorme: cerca de 4.100 toneladas de cocaína pura em 2024, mais do que o quádruplo do mínimo de 2014. E aqui vem o dado que diz respeito a nós. A América do Sul tem perto de um quinto dos usuários de cocaína do mundo e 64% de todas as apreensões (UNODC, 2026). O Brasil está no continente que produz e escoa a cocaína do planeta.

No Brasil, pelo III Levantamento Nacional sobre o Uso de Drogas, da Fiocruz, 3,1% dos brasileiros de 12 a 65 anos já usaram cocaína em pó na vida, e 0,9% usaram no último ano, cerca de 1,3 milhão de pessoas. O crack e similares: 0,9% na vida, cerca de 1,4 milhão de pessoas, e 0,3% no último ano (Bastos e colaboradores, 2017).

Repare: o crack não é a droga do Brasil inteiro. Mas é a droga de um grupo que a gente precisa olhar de perto.

O crack no Brasil

A Fiocruz fez uma grande pesquisa nacional sobre quem usa crack, a Pesquisa Nacional sobre o Uso de Crack, coordenada por Francisco Inácio Bastos e Neilane Bertoni. Os dados foram coletados em 2012, nas 26 capitais e no Distrito Federal. Usuário regular, para a pesquisa, é quem usou crack ou similares em pelo menos 25 dias nos últimos seis meses.

Eram cerca de 370 mil usuários regulares, 0,8% da população dessas cidades. Cerca de 35% de todos os usuários regulares de drogas ilícitas, sem contar a maconha. E olha quem são: 78,7% homens. Cerca de 80% não brancos. A maioria não passou do ensino fundamental. Idade média de cerca de 30 anos, com cerca de 8 anos de uso. Cerca de 14% eram crianças e adolescentes, por volta de 50 mil. Cerca de 40% estavam no Nordeste. E 47,3% estavam em situação de rua nas capitais, o que,

explicam os pesquisadores, quer dizer passar a maior parte do tempo na rua, e não necessariamente morar nela (Bastos e Bertoni, 2014).

E tem dois números dessa pesquisa que eu quero que você guarde.

O primeiro: quase 80% dos usuários disseram querer tratamento. Quase oito em cada dez. Aquela imagem do usuário de crack que não quer ajuda, que escolheu aquela vida, não é verdade. A maioria quer sair.

O segundo é sobre as mulheres. Elas usavam mais pedras por dia do que os homens, em média 21 contra 13, e quase metade já tinha sofrido violência sexual (Bastos e Bertoni, 2014). A mulher que usa crack carrega duas violências: a da droga e a da rua.

E como se morre de crack no Brasil? A equipe de Ronaldo Laranjeira, na Unifesp, acompanhou por 12 anos 131 pessoas internadas por dependência de crack e cocaína entre 1992 e 1994. Reencontraram 107. Houve 27 mortes, 20,6%. E a principal causa não foi a overdose. Foi o homicídio: 16 das 27 mortes, 59,3%. Depois veio a aids, 6 mortes. A mortalidade foi cerca de 12 vezes maior do que a da população da mesma idade e do mesmo sexo (Dias e colaboradores, 2011). No Brasil, quem morre do crack morre mais de bala do que de droga. O risco está na violência que cerca o uso, e eu volto a isso no capítulo 12 desta Parte, sobre a droga e o crime.

E tem a Cracolândia, no centro de São Paulo. O fluxo, como se chamava a aglomeração, chegou a reunir cerca de 4 mil pessoas. Em 14 de maio de 2025, a Rua dos Protestantes amanheceu vazia, depois de uma série de ações do poder público. Um ano depois, o que se viu foi que os usuários se espalharam em pequenos grupos por outros pontos da cidade, como o Glicério, a Sé, a Barra Funda e a região da Ceagesp. E o vice-governador admitiu: "Lamentavelmente o crack tem se espalhado" (CNN Brasil, 2026).

Eu não vou entrar aqui na discussão política. Eu só quero que você veja uma coisa: esvaziar um lugar não é tratar as pessoas que estavam nele. A pedra não estava na rua. Estava na Falta de cada um que estava lá.

A droga é consequência

E aqui eu quero trazer duas vozes da clínica brasileira, porque elas dizem coisas que a família precisa ouvir.

O psiquiatra Dartiu Xavier da Silveira, professor da Unifesp, disse uma frase que eu considero das mais importantes sobre o crack: no crack, a droga é consequência, não é causa da exclusão (Silveira, 2012). Antes da pedra, veio a miséria, a rua, a família quebrada, a escola que expulsou, o trabalho que não veio. O crack chega onde já tinha um buraco enorme.

E o neurocientista Carl Hart contou que, no laboratório dele, muitos usuários de crack, quando podiam escolher entre a droga e 20 dólares, escolheram o dinheiro. E, numa palestra em Brasília, em 2014, disse que os problemas das comunidades periféricas brasileiras são anteriores ao crack (Conselho Federal de Psicologia, 2014).

Repare no que isso diz, na língua da Virtologia. Quando existe uma alternativa concreta, que paga alguma necessidade de verdade, a droga perde força. A pedra vence quando não tem mais nada do outro lado da balança. É a moeda do valor do capítulo 3 da Parte I. E é a mesma lição dos macacos de Drake Morgan e Michael Nader, que você leu no capítulo 9 da Parte I: quando a importância estava atendida, a cocaína deixou de funcionar como recompensa.

A porta de entrada, o pico e a escalada

Agora o caminho do capítulo 11 da Parte I, aplicado à cocaína.

A porta de entrada da cocaína quase nunca é a tristeza. É a noite. É a festa, a balada, o bar, o fim do expediente da firma. É para aguentar a noite inteira. É para beber mais sem ficar bêbado. É para ficar ligado, falante, desinibido. É para ser o centro da roda. A cocaína entra pela porta da Importância e da Competição. Quem aguenta mais, quem fica até o fim, quem é o mais animado, quem paga.

A porta de entrada do crack é outra. É a pobreza e a rua. O título da entrevista do professor Dartiu diz tudo: o crack é usado por miseráveis

porque é barato (Silveira, 2012). E é também o fim do caminho de quem começou no pó e não tem mais dinheiro para o pó.

O pico é a euforia. A sensação de poder, de potência, de ser grande. E esse pico leva a dopamina pela via mesolímbica no volume máximo, e ela registra aquilo como um caminho. Mas o pico não cobre a Falta. No outro dia, a pessoa não se sente de fato reconhecida, não se sente importante, não se sente amada. Ela se sente pior do que antes. Então ela volta.

E a escalada da cocaína é a mais rápida de todas, porque a queda é muito funda. Do fim de semana para a quinta-feira. Da quinta para todos os dias. Da carreira dividida para o papelote próprio. Do pó para a pedra. Do dinheiro do salário para o dinheiro emprestado, para o celular vendido, para a televisão da mãe. O corpo se acostuma, precisa de mais, e cada vez a queda é mais funda e a subida é mais curta. É a velocidade da destruição.

O que a cocaína paga

A varredura das cinquenta e uma necessidades do capítulo 7 da Parte I mostra por que ela pega tão forte.

No Grupo 1, ela paga, mais do que qualquer outra droga, a Importância. É a droga do orgulho. Ela faz sentir grande, admirado, poderoso, no comando. Paga a Competição: a noite como disputa, quem aguenta mais, quem é mais. Imita a Segurança: a sensação de que nada atinge, de que dá para enfrentar qualquer um. Paga o Orgasmo, porque os Fundamentos mostram que, quando falta essa descarga, a pessoa busca descargas substitutivas, e as drogas estão entre elas, e a cocaína muitas vezes anda junto com o sexo. E paga a Importância também pelo pertencimento: a turma da noite e, no crack, o próprio fluxo, que é um grupo, com as suas regras. E paga Solucionar a falta: tapar o buraco no volume máximo. A Sobrevivência ela ameaça como poucas: você viu os homicídios. E a Confiança e credibilidade ela destrói por completo. O usuário de crack é, muitas vezes, o filho em quem ninguém mais acredita.

No Grupo 2, ela paga o Sentir emoções: tudo fica intenso, vibrante. Paga a Diversão: a noite que não acaba. Paga o Falar, desabafar, expressar por palavras: a fala que não para. Paga o Controle: a sensação de estar no comando de tudo. Paga o Relacionamento com desconhecidos completos: a desinibição que transforma qualquer estranho em amigo. Paga as Relações com colegas/conhecidos. E, no crack, paga a Companhia e co-presença de um jeito que me impressiona sempre: no fluxo ninguém está sozinho. Para quem foi expulso de casa, o fluxo é o único lugar onde ainda tem gente em volta.

E repare no que o crack destrói no mesmo Grupo 2: a Limpeza e higiene, o Seu espaço, a Privacidade, o Possuir objetos, porque vende tudo, o Vínculo familiar/amizade. Ele paga algumas necessidades e destrói quase todas as outras. É o tanque que a droga esvazia do capítulo 7 da Parte I, levado ao extremo.

No Grupo 3, ela imita. Imita o Realizar, conquistar, concretizar e legado: a sensação de potência, de que dá para fazer tudo, de que amanhã a vida vai mudar, os mil planos da madrugada que não sobrevivem ao dia seguinte. Imita o Engajamento cognitivo: a mente acelerada, afiada, que parece pensar melhor e está sendo gasta. Imita a Busca por novidades.

No Grupo 4 ela não toca em nada. E no Grupo 5 imita, no instante do pico, a Plenitude e completude. Um instante. E depois o fundo.

O SNO, o SNE e a faixa

Agora você entende por que eu digo que a cocaína é a droga do Sistema Neurofuncional do Orgulho. Não existe compulsivo que não tenha necessidade de poder e reconhecimento na base, e a cocaína entrega exatamente isso, quimicamente, na hora. O homem que se sente pequeno no trabalho, na família, na vida, cheira e vira grande. É o SNO, o primitivo falando: eu preciso ser alguém.

E a queda é a ferida do orgulho. O desespero do fundo é a vergonha, a sensação de não valer nada. E a ferida de importância pede anestesia. Por isso a cocaína tem o Apagão mais rápido que eu conheço, o Apagão

do capítulo 5 da Parte I: o orgulho ferido e a recompensa em urgência ao mesmo tempo.

E o Sistema Neurofuncional do Egoísmo aparece na escalada. Quando a fissura manda, o outro deixa de ser pessoa e vira recurso. A mãe vira dinheiro. O celular do irmão vira pedra. A promessa feita de manhã é quebrada de tarde. Não porque ele não ama a mãe. Porque, naquela hora, na moeda do valor, a pedra pesa mais do que tudo.

Em situações graves de uso de crack, a pessoa pode estar sem alimentação, sono, abrigo e proteção. Esse cuidado começa no primeiro contato e não depende de demonstrar Humildade ou aderir ao método. Quando houver condições e concordância, a prática das virtudes pode acompanhar o cuidado. A faixa virtológica não define a dignidade nem o direito de receber ajuda.

O que funciona

O cuidado precisa considerar o uso, a saúde, a moradia, os vínculos e as condições reais da pessoa. A rede de saúde organiza a avaliação e os tratamentos pertinentes.

Chama-se gerenciamento de contingências. É simples: cada exame negativo, cada vitória concreta, ganha uma recompensa concreta, um vale, um prêmio. É eficaz, sobretudo, para chegar à primeira abstinência e para manter a pessoa no tratamento (National Institute on Drug Abuse, 2024). De Crescenzo e colaboradores compararam 12 tipos de tratamento psicológico, em 50 ensaios e 6.942 pessoas com dependência de cocaína e de anfetaminas. O único que aumentou a abstinência em relação ao tratamento comum, tanto no fim do tratamento quanto no acompanhamento mais longo, foi o gerenciamento de contingências somado à abordagem de reforço comunitário, que reconstrói a vida em volta da pessoa: trabalho, família, lazer sem droga. A chance de ficar sem a droga quase triplicou (De Crescenzo e colaboradores, 2018).

Leia isso com os olhos da Virtologia. O que é o gerenciamento de contingências? É dar ao circuito de recompensa outra coisa para registrar. Cada dia limpo vira uma pequena vitória que o cérebro anota.

E o reforço comunitário é encher a balança do outro lado: o trabalho, a família, o lazer, as necessidades dos grupos 1 e 2 pagas sem a pedra. É o Carl Hart com os 20 dólares. É exatamente o que você leu no capítulo 3 da Parte I: o registro não se desliga; o que se faz é gravar ao lado dele um caminho novo, com valor alto o bastante para competir com a pedra.

E tem uma notícia que dá esperança. Gene Heyman calculou, com dados de mais de 42 mil pessoas, que metade dos dependentes de cocaína deixa de preencher os critérios em cerca de 4 anos. E que a maioria dos dependentes de drogas ilícitas já é ex-adicta por volta dos 30 anos (Heyman, 2013). Na população em geral, a remissão é a regra. As pessoas saem.

Quando o cuidado fora do hospital é insuficiente, a equipe avalia a necessidade de internação e os requisitos de cada modalidade. A pessoa tem direito a informação, respeito e continuidade do cuidado. Comunidade terapêutica acolhedora oferece residência voluntária; internação é realizada em serviço de saúde. O Anexo F reúne as modalidades, as regras de saída e os cuidados no encaminhamento (Brasil, Leis 10.216 e 11.343).

E as virtudes entram junto com o tratamento, nunca no lugar dele.

O primeiro foco formal é a Humildade, com pequenas práticas de Abnegação desde o início. Na cocaína, eu investigo especialmente a relação entre potência, importância e orgulho. A Humildade ajuda a reconhecer limites, pedir ajuda e participar do cuidado com informação. A pessoa pode fazer perguntas, discutir alternativas e expressar sua vontade. A Abnegação amplia a presença do outro: perceber o que a mãe sente e precisa, para além do dinheiro que ela pode oferecer.

Depois, a base da Pirâmide. A Aceitação do que se perdeu, sem se afogar nas perdas. O Perdão, a si e aos outros, porque o crack deixa uma montanha de culpa. A Responsabilidade, pequena e diária: um horário cumprido, uma conta paga, um compromisso mantido. O Estado de Certeza, para seguir sem saber se vai dar certo. A Perseverança, para os dias em que a fissura vem forte. E a Individuação, para descobrir quem ele é fora da noite e fora do fluxo.

Depois, a Brandura e a Busca do Melhoramento, e aqui eu quero parar um pouco. A cocaína é a droga da velocidade. E a Brandura é a virtude da velocidade, a de diminuir. No capítulo da Brandura, na Parte III, eu mostro que é a velocidade com que estamos funcionando que abre a porta para o Apagão. Quem usa cocaína treinou o cérebro para o imediato, para o pico na hora. A Brandura treina o contrário: a pausa, a fala mais lenta, a respiração, o intervalo entre o impulso e a ação. E a Busca do Melhoramento devolve a conquista de verdade, a que demora. A cocaína dava a sensação de ser grande na hora. A Busca do Melhoramento faz a pessoa crescer de verdade, devagar, um pouco por dia, e esse crescimento ninguém tira.

E no fim, o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. A cocaína prometia importância. A importância de verdade vem do que a pessoa faz pelo outro. Eu já vi ex-usuários de crack virarem as pessoas mais importantes de uma comunidade terapêutica, porque eram os únicos que sabiam, de verdade, o que o recém-chegado estava sentindo. Ali a importância voltou, e voltou sem pó. Porque propósito é o Self em movimento para o próximo. E quem encontrou isso não precisa mais ser o rei da madrugada.

O que não fazer sozinho

A cocaína e o crack têm emergências que a família precisa reconhecer. Dor no peito, convulsão, falta de ar, confusão intensa, agitação perigosa, a pessoa achando que estão atrás dela, ou falando em se machucar: é emergência. Acione o serviço de emergência e siga o Anexo F.

Não tente conter sozinho uma pessoa em agitação perigosa. Proteja você e os outros da casa primeiro. Isso não é abandono. É o que permite cuidar depois.

O uso de outras substâncias junto com a cocaína precisa ser considerado na avaliação. Informe isso à equipe que acompanha você; as combinações podem mudar os riscos.

E preste atenção na queda. O desespero do dia seguinte pode trazer pensamentos de morte. Leve a sério qualquer fala sobre não querer mais viver. Isso também é emergência.

Para a pessoa com dependência

Faça as quatro perguntas do manejo do charuto, do capítulo 9 da Parte I, sobre a sua cocaína ou a sua pedra. Prazer ou alívio? Para quem? E quando ninguém vê? Desde quando?

E faça uma pergunta a mais, que é a pergunta da cocaína: o que ela me faz sentir que eu sou? Grande? Forte? Importante? Alguém? Escreva. Porque é isso que você vai precisar construir de outro jeito.

Procure acompanhamento e registre suas mudanças concretas: um compromisso cumprido, uma conversa possível, um pedido de ajuda feito a tempo. Esses registros ajudam a acompanhar o percurso; não substituem a avaliação de saúde.

E quando vier a madrugada em que você se sente pequeno, lembre: o grande que a pedra te dava durava pouco. O valor que você vai construir dura a vida.

Para a família

A mãe do começo do capítulo me disse que tinha dois filhos, um de noite e outro de dia. Eu disse a ela: o seu filho está por baixo dos dois. Ele está esperando.

Se oferecer ajuda financeira, combine uma finalidade e um limite que consiga cumprir. Não assuma dívidas automaticamente nem exponha a pessoa para humilhá-la. Acordos precisam considerar autonomia, proteção e as condições de todos.

Conheça a lei e o serviço que está oferecendo cuidado. Procure a rede de saúde, um CAPS AD, um médico. Peça que expliquem a indicação, as alternativas, a modalidade e as regras de saída. Na internação voluntária, a pessoa pode pedir o encerramento por escrito. A internação

involuntária e a determinada pela Justiça seguem regras próprias, reunidas no Anexo F.

E cuidem de vocês. Uma mãe que não dorme há meses não consegue ajudar ninguém. Na Parte IV deste livro, a família tem o seu próprio caminho. Ele começa por entender que vocês não causaram isso, e que a parte de vocês não é vigiar. É se estruturar.

PARTE II

6. A busca de alívio e a perda de autonomia

Uma pessoa sofre e procura alívio. Pode ser dor, insônia, ansiedade, cansaço ou uma perda. O sofrimento é real e merece cuidado. A pergunta da Virtologia é como ela vive isso e o que precisa construir para participar da própria vida com mais recursos.

Receber tratamento, inclusive por muito tempo, não demonstra dependência no sentido de um transtorno aditivo. Adaptação física, tolerância ou abstinência não permitem essa conclusão isolada. Não cabe à família nem a um exercício de virtudes decidir o diagnóstico.

O alívio e a vida que continua

Aliviar a dor tem valor. Não preciso diminuir esse cuidado para explicar o meu trabalho. Ao lado dele, eu pergunto: como estão os vínculos, os compromissos, o descanso, a liberdade de escolha e o sentido da vida?

Na leitura da Virtologia, a Falta pode participar de uma procura repetida de alívio. Isso não faz de todo sofrimento um vício, nem transforma quem recebe cuidado em alguém menos desenvolvido. É preciso conhecer a história antes de formular a hipótese.

O lugar do corpo e do vínculo

Riso, contato e convivência também têm expressão corporal. Manninen e colaboradores (2017) estudaram riso social e liberação opioide endógena. Esse achado descreve uma relação fisiológica específica. O valor ético que atribuo ao encontro e ao bem feito ao próximo pertence à Virtologia; não é uma finalidade moral demonstrada de um sistema biológico.

Quando o uso envolve mais de uma substância

Há pessoas que usam mais de uma substância. Isso muda os riscos e precisa ser informado à equipe de saúde. A família pode apoiar a procura de ajuda, com consentimento e sem ocultar informações importantes ao atendimento.

O que o alívio passou a organizar

Eu investigo quando a busca de alívio começou a ocupar a rotina. O que ficou para depois? Que relações se estreitaram? O que a pessoa ainda consegue escolher? São perguntas para compreender sua experiência, sem estabelecer um diagnóstico por dedução.

As necessidades envolvidas

Segurança, Conforto, Controle, Importância e Solucionar a falta podem ajudar a organizar essa investigação. São possibilidades do mapa, não uma lista do que qualquer substância satisfaz.

A pessoa pode estar procurando descanso, tentando suportar uma perda ou querendo corresponder a exigências que a esmagam. Não parto da acusação de que ela quer apenas fugir. Pergunto o que está difícil e quais recursos existem.

Nos grupos do Desenvolvimento e da Reconexão, entram outras perguntas: há espaço para realizar, aprender, resolver conflitos internos

e viver um propósito? O cuidado com o corpo não precisa esperar essas respostas.

Orgulho egoísmo e autonomia

No SNO, investigo a ameaça ao valor pessoal: pedir ajuda parece diminuir você? No SNE, investigo a prioridade do alívio: o que acontece com as outras necessidades e com quem convive com você? Essas perguntas não pressupõem uma resposta única.

Desenvolver autonomia é participar das decisões possíveis, reconhecer limites e pedir apoio quando necessário. Não é provar que consegue viver sem tratamento.

A prática das virtudes

A Humildade é o primeiro foco formal, acompanhada de Abnegação pequena desde o começo. Admitir dificuldade e considerar o outro podem caminhar juntos, sem abandonar necessidades legítimas.

A Aceitação trabalha a capacidade de lidar com o que não pode ser desfeito. O Perdão trabalha a relação com a ofensa e a autopunição. Nenhum dos dois exige reviver uma perda, absolver quem feriu ou negar o que aconteceu.

Responsabilidade ajuda a assumir a parte que cabe a você. Estado de Certeza sustenta a ação possível sem exigir garantia do resultado. Perseverança acompanha a continuidade; Individuação, a construção de uma posição própria.

Brandura treina a pausa e o modo de responder. Cuidado com o Corpo inclui descanso, alimentação e atenção à saúde. Busca do Melhoramento devolve espaço às conquistas que se constroem no tempo de cada pessoa.

Amor ao Próximo e Ajuda ao Próximo podem dar direção à vida. Contribuir respeita o que a pessoa consegue oferecer. Receber ajuda continua legítimo, mesmo quando não há condições de servir.

Quando procurar ajuda

Diante de perda de consciência, dificuldade importante para respirar ou outra situação de risco imediato, interrompa a atividade e acione a emergência. No Brasil, ligue 192 e siga as orientações do serviço. Informe se a respiração estiver ausente, muito lenta ou irregular; suspiros isolados não são respiração normal.

Não use os exercícios para alterar por conta própria um tratamento em curso. Leve as dúvidas ao profissional responsável. A prática das virtudes não decide o início, a mudança ou o fim de um cuidado médico.

Para a pessoa com dependência

Registre o que você procura aliviar, o que ainda consegue fazer e onde precisa de ajuda. Escolha uma mudança pequena na conduta: pedir apoio, cumprir um compromisso possível, cuidar de uma necessidade esquecida.

Para a família

Acompanhe quando houver concordância. Escute sem rótulos e não interfira escondido no cuidado de saúde. Sua presença pode ajudar sem tomar todas as decisões pela pessoa.

Se há uma perda, dê espaço para que a pessoa fale ou fique em silêncio. Não imponha choro nem uma explicação sobre o que está por baixo de tudo. O vínculo se constrói também respeitando o que ela ainda não quer ou não consegue compartilhar.

PARTE II

7. O jogo e as bets: o vício que entrou no celular



O dinheiro é quase sempre o símbolo de outra coisa.

Fundamentos da Virtologia, As Nove Grandes Áreas da Vida, A relação com o Dinheiro

São três horas da manhã. A mãe levanta para beber água e vê a luz azul do celular escapando por baixo da porta do quarto do filho. Ele tem vinte e poucos anos, trabalha, nunca deu trabalho. Ela bate na porta, ele diz que está vendo um vídeo. Ela volta a dormir.

Duas semanas depois, o cartão dela não passa no mercado. E aí a verdade aparece do jeito que a verdade do jogo sempre aparece: de uma vez só. O empréstimo feito pelo aplicativo do banco. O dinheiro do aluguel. O Pix para o primo "que ia devolver na sexta". A moto vendida. E a frase. Eu já ouvi essa frase de tanta gente, em tanto lugar, que eu poderia escrever com os olhos fechados.

"Mãe, eu ia recuperar. Eu estava quase."

No jogo, perder pode aumentar a vontade de continuar. O quase acerto mantém a expectativa de que a próxima tentativa será diferente.

O primeiro vício sem substância

Durante muito tempo, a psiquiatria tratou o jogador como alguém que só não controlava um impulso. Em 2013 isso mudou. O DSM-5, o manual da psiquiatria americana, tirou o jogo patológico da seção dos impulsos e colocou na seção dos "transtornos relacionados a substâncias e transtornos aditivos". Foi a primeira vez que a psiquiatria oficial disse, com todas as letras, que um comportamento, sem nenhuma molécula, pode viciar como uma droga (Rash e colaboradores, 2016).

O diagnóstico de transtorno do jogo exige avaliação do padrão de apostas, de sua duração, dos prejuízos e de outras condições que possam explicar o comportamento. Preocupação constante, dificuldade para parar e tentativas de recuperar perdas apostando de novo são sinais que merecem atenção. A família pode reconhecer o problema e procurar ajuda; o profissional reúne essas informações e avalia os requisitos da classificação.

Na CID-11, a Organização Mundial da Saúde reúne os transtornos devidos a comportamentos aditivos. Jogo de apostas e uso de games têm categorias específicas, 6C50 e 6C51; há também categorias para outros transtornos especificados e para os não especificados, 6C5Y e 6C5Z. A avaliação considera perda de controle, prioridade crescente, continuidade apesar das consequências e prejuízos relevantes (WHO, 2024a).

Aqui no Brasil, quem abriu esse caminho foi Hermano Tavares, que fundou e coordena o Programa Ambulatorial do Jogo Patológico, o PRO-AMJO, do Instituto de Psiquiatria da USP. Na tese de doutorado, em 2000, ele comparou 40 jogadores patológicos, 40 pessoas com transtorno obsessivo-compulsivo e 40 pessoas sem nenhum dos dois quadros. E concluiu que o jogo patológico tem "mais semelhanças com dependências químicas do que com TOC" (Cesar, 2002). O jogo não é mania. É vício.

O cérebro que comemora a derrota

Você leu no capítulo 3 da Parte I que a via mesolímbica, o caminho da dopamina, registra como caminho aquilo que deu prazer, conforto, aprovação e reconhecimento. Na próxima vez, o cérebro já sabe para onde ir.

Em todo vício existe um pico. Na bebida, é o relaxamento e a euforia. No jogo, é a vitória. É o instante em que o número sai, o time vira, as três figuras se alinham. Naquele segundo a pessoa se sente escolhida. Sente que é alguém. E a dopamina escreve: por aqui.

Só que o jogo tem uma coisa que nenhuma droga tem. O jogo entrega o pico sem entregar a vitória.

O pesquisador Clark e a equipe dele colocaram voluntários para jogar numa máquina caça-níquel simplificada, dentro de um aparelho de ressonância magnética, em 2009. Eles compararam três situações: a vitória, a derrota completa e o "quase ganhou", aquela jogada em que saem duas cerejas e a terceira figura para logo ao lado. O que eles viram? O "quase ganhou" foi sentido como menos agradável do que a derrota completa. A pessoa não gostou. Mas ele aumentou a vontade de continuar jogando. E acendeu no cérebro as mesmas regiões que a vitória acende, o estriado ventral e a ínsula anterior. Clark resumiu assim: o cérebro responde ao quase-acerto como se uma vitória tivesse sido entregue (Clark e colaboradores, 2009).

Leia de novo, devagar. A pessoa não gostou, e quis mais. Isso é exatamente o loop do capítulo 4 da Parte I: querer sem gostar. Você perde para a máquina, e o seu cérebro comemora. A máquina tirou o seu dinheiro, e o seu cérebro anotou: está quase, volta. O "tigrinho" e os caça-níqueis de celular foram construídos em cima desse mecanismo.

Por isso a frase "eu estava quase" não é desculpa. É a descrição exata do que aconteceu na cabeça dele: o cérebro viveu o quase como vitória, e foi isso que o fez voltar.

O tamanho do problema no mundo

A estimativa mais recente, publicada em 2024 na revista The Lancet Public Health, juntou estudos de vários países e chegou a estes números: 46,2% dos adultos e 17,9% dos adolescentes apostaram alguma coisa no último ano. Entre os adultos, 8,7% jogam de forma arriscada e 1,41% de forma problemática (Tran e colaboradores, 2024).

Parece pouco? Agora olhe o formato do jogo. Entre quem joga cassino online ou caça-níquel, o jogo problemático chega a 15,8%. Quase um em cada seis. O problema não está só em quem joga. Está no que é oferecido para jogar.

No mesmo ano, a mesma revista publicou uma Comissão sobre o jogo, com especialistas do mundo inteiro. Ela calculou que cerca de 448,7 milhões de adultos no mundo jogam de forma arriscada, e cerca de 80 milhões têm transtorno do jogo ou jogo problemático. No cassino online e no caça-níquel, o transtorno pode atingir 15,8% dos adultos e 26,4% dos adolescentes que jogam. Nas apostas esportivas, 8,9% e 16,3%. E a Comissão recomendou tratar o jogo como questão de saúde pública, proibir ou restringir muito a publicidade e o patrocínio, e separar a pesquisa e o tratamento do dinheiro da indústria (Wardle e colaboradores, 2024).

Quando a medicina mais respeitada do mundo diz que o problema está no desenho do produto, a família precisa ouvir: o seu filho não é fraco. Ele está diante de uma máquina desenhada por gente muito inteligente para fazer exatamente o que fez com ele.

O Brasil apostou o dinheiro da comida

O Banco Central fez uma análise técnica do mercado de apostas online em setembro de 2024. Só em agosto daquele ano, cerca de 24 milhões de pessoas fizeram pelo menos um Pix para empresas de apostas, e saíram cerca de 20,8 bilhões de reais naquele mês. Ao longo de 2024, o valor mensal ficou entre 18 e 21 bilhões. A maioria dos apostadores tinha entre 20 e 30 anos. E aqui vem o dado que me tira o sono: cerca de 5 milhões de pessoas de famílias do Bolsa Família enviaram 3 bilhões de reais para as bets, com gasto mediano de 100 reais por pessoa. Desses, 4 milhões eram chefes de família (Banco Central do Brasil, 2024). Os 3 bilhões equivalem a cerca de 20% do que o programa pagou no mês (InfoMoney, 2024).

É como se um quinto do dinheiro da comida tivesse ido para a aposta. É o pai que olha para a geladeira vazia e para o celular, e acredita que o celular vai encher a geladeira.

A pesquisa do Instituto Locomotiva, feita em agosto de 2024, calculou que cerca de 52 milhões de brasileiros apostaram em bets em cinco anos, e que 25 milhões começaram só entre janeiro e julho de 2024. Entre os

apostadores, 86% tinham dívidas e 64% estavam com o nome negativado no Serasa (Agência Brasil, 2024).

Mas a melhor estimativa brasileira de quem já está doente vem da Unifesp. O Levantamento Nacional de Álcool e Drogas, o Lenad III, ouviu 4.860 pessoas de 14 anos ou mais sobre o jogo. Encontrou 17,4% que apostam. Encontrou 10,9 milhões de pessoas, 6,8% da população, jogando de forma arriscada. E 1,4 milhão, 0,8%, com padrão compatível com transtorno do jogo. E olhe onde o risco mora. Entre quem ganha até um salário mínimo, o jogo arriscado ou problemático chega a 52,8%, contra 21,1% entre quem ganha dois salários ou mais. Entre os adolescentes de 14 a 17 anos que apostam, 55,2% apostam com risco, contra 38,8% dos adultos (Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas, 2025).

O jogo pesa mais em quem menos pode perder. E pesa mais em quem tem menos freio, que é o adolescente.

E tem um mito que eu preciso desmontar, porque eu escuto muito na família: "ele já estava quebrado, foi tentar a sorte". Uma pesquisa do Serasa com o Opinion Box ouviu 4.463 pessoas endividadas que apostam ou já apostaram. 57% delas não estavam inadimplentes antes de começar a apostar. 44% apostaram justamente para tentar quitar uma dívida, e 52% perderam mais do que ganharam (Bora Investir, 2024). Para mais da metade, a dívida veio depois da aposta, e não antes. A Confederação Nacional do Comércio estimou que os brasileiros gastaram cerca de 240 bilhões de reais em bets em 2024, que 103 bilhões deixaram de ir para o comércio, e que cerca de 1,8 milhão de pessoas ficaram inadimplentes por causa das apostas (TNH1, 2025).

A aposta no bolso

O Fortune Tiger, o "jogo do tigrinho", é um caça-níquel online de uma desenvolvedora chamada PG Soft. Chegou ao Brasil em meados de agosto de 2023 e, no mês seguinte, já era o décimo aplicativo mais baixado, até ser retirado da loja do Google. Funcionava com links de indicação que pagavam comissão a quem trouxesse apostadores. No Paraná, influenciadores presos tinham movimentado 12 milhões de reais em seis meses, e ganhavam de 5 a 15 mil reais por campanha de sete dias (O Povo, 2023). É o "quase ganhou" de Clark, no bolso de milhões de jovens, vendido por gente que eles admiram.

As regras sobre apostas podem mudar. A necessidade de cuidado permanece: uma restrição de acesso pode proteger, mas não acompanha sozinha quem já perdeu o controle. A família precisa de orientação para lidar com os prejuízos e procurar ajuda.

A porta de entrada: o bolão, o baralho, o jogo de futebol

Ninguém começa no tigrinho às três da manhã. Você leu no capítulo 11 da Parte I que todo vício tem uma porta de entrada, um pico e uma escalada. No jogo, a porta de entrada quase sempre parece inocente.

É o bolão do escritório. É o baralho com os tios no domingo, valendo moeda. É a aposta com o amigo no jogo de futebol: "se o meu time ganhar, você paga a cerveja". É a rifa da escola, a raspadinha da padaria. Na maior parte das pessoas, isso não vira vício. Mas observe o que acontece ali. Tem o grupo. Tem a provocação. Tem a vitória na frente de todo mundo. Tem o "eu falei, eu sabia". O primeiro ganho não é só dinheiro. É reconhecimento.

O futebol virou a porta mais larga de todas. Nos Fundamentos, quando eu leio o esporte pelas faixas de evolução, eu escrevo que a indústria das casas de apostas descobriu como acoplar diretamente o SNE ao jogo alheio, transformando cada escanteio em ganho ou perda pessoal. O torcedor já não precisa nem do clube: o jogo dos outros fala

direto ao interesse dele. Eu chamo isso de a inovação mais regressiva da história recente do esporte. O domingo, que era encontro, virou caixa registradora.

Depois vem o pico: a primeira vitória grande, o print do prêmio mandado no grupo da família. Naquele dia ele foi o cara. E o cérebro registrou.

E depois vem a escalada, e ela tem sempre os mesmos degraus. A aposta de dez reais vira de cinquenta, porque dez já não dá emoção: é a tolerância. A aposta de fim de semana vira aposta de toda hora, de qualquer jogo, de qualquer país, e depois vira o cassino, que não tem intervalo nem fim de partida. A perda vira motivo para apostar mais: é correr atrás do prejuízo. O salário vira empréstimo, o empréstimo vira mentira, a mentira vira o cartão da mãe.

E aqui o jogo se diferencia de quase todos os outros vícios. Na bebida, a perda de controle aparece no corpo. A família vê o bêbado. No jogo, a pessoa pode estar perdendo a casa inteira sentada no sofá da sala, sóbria, com o celular na mão, do lado da esposa. Ninguém vê. Até o dia em que o cartão não passa.

O que a aposta paga

Se o jogo destrói tanto, por que ele deu prazer? O que ele estava pagando?

No jogo, eu examino o encontro entre genética, Falta, simbólico e busca de poder. As cinquenta e uma necessidades ajudam a reconhecer o que a aposta promete. O dinheiro pode carregar o sentido de vitória, reconhecimento ou domínio; o SNO e o SNE ajudam a investigar quanto a necessidade de importância e a prioridade do ganho imediato sustentam essa busca. A Falta aparece nessa história com um rosto que precisamos conhecer.

A primeira necessidade que a aposta paga é a de Solucionar a falta. É a fantasia da virada. Uma vitória só, e tudo se resolve: a dívida, a humilhação, a vida apertada, o pai que nunca acreditou nele. Nos Fundamentos, quando eu falo da relação com o dinheiro, eu escrevo que

quem se endivida nas apostas persegue a virada salvadora, o resgate da própria insignificância. Repare na palavra. Insignificância. O jogador não quer dinheiro. Ele quer deixar de se sentir pequeno.

Por isso o dinheiro, no jogo, é quase sempre o símbolo de outra coisa. E a outra coisa é Importância. O ganhador é alguém. É o que acertou, o que entende de futebol, o que tem método, o que ganhou na frente de todo mundo. Junto vem a Competição: vencer o amigo, vencer a banca. Vem Sentir emoções, a descarga do último minuto, o coração na boca. Vem Diversão. Vem Relações com colegas/conhecidos, o grupo do bolão, o assunto da segunda-feira. Vem Controle, a ilusão de que eu sei o resultado, de que eu tenho uma estratégia. E vem Mudar de ambiente, porque, enquanto aposta, a pessoa sai da vida que está doendo.

E tem duas que o jogo paga de um jeito muito particular. A Segurança: a fantasia de que, com o prêmio, nada mais vai ameaçar. E a Proteção ao grupo: o chefe de família que aposta para dar aos filhos o que o salário não dá. Quando eu olho os 4 milhões de chefes de família do Bolsa Família que mandaram dinheiro para as bets, eu não vejo irresponsáveis. Eu vejo pais tentando proteger a casa pelo caminho mais rápido que o celular ofereceu. E sendo destruídos por ele.

Repare que quase tudo isso está nos grupos 1 e 2, as necessidades primitivas e as de sensação e vínculo. É quase sempre assim. E o jogo ainda faz uma coisa a mais: ele imita os grupos de cima. O prêmio imita Realizar, conquistar, concretizar e legado, a conquista que deveria vir do trabalho de anos. E a fantasia do "quando eu ganhar, acabou, eu vou ter paz" imita a Plenitude e completude. É o mesmo "já cheguei no final" que você viu no capítulo 9 da Parte I, com a bebida. Só que aqui o final nunca chega. Ele está sempre a uma aposta de distância.

A necessidade	O que a aposta promete	O que sobra no dia seguinte
Solucionar a falta	A virada que resolve tudo	A dívida maior
Importância	Ser o que ganhou, o que sabe	A vergonha escondida

A necessidade	O que a aposta promete	O que sobra no dia seguinte
Segurança e Proteção ao grupo	O prêmio que protege a casa	A casa em risco
Competição e Controle	Vencer a banca com método	O salário que a máquina levou
Plenitude e completude	"Quando eu ganhar, acabou"	A próxima aposta

E o pico não cobre a Falta. Ele ganhou na quinta-feira. Na sexta, acordou sem se sentir reconhecido, nem importante, nem em paz, e o prêmio foi embora em dois dias, quase sempre de volta para a própria casa de apostas. Então ele volta. Só que agora o cérebro tem mais um registro de prazer. É um cérebro que sabe o caminho de um prazer que, no final, não preenche. E ele quer mais, e mais.

O orgulho, o egoísmo e a faixa

Você leu no capítulo 11 da Parte I que não existe compulsivo sem a necessidade de poder e de reconhecimento na base. É o SNO, o orgulho, o primitivo falando. No jogo, o SNO é quase visível. Olhe para a frase "eu tenho um método". Olhe para o jogador que não admite que perdeu, que diz que "estava no lucro até ontem". Admitir que perdeu é descer de posição. E, para o sistema primitivo, descer de posição é morrer. Então ele aposta de novo, para não ter que admitir.

E o SNE, o egoísmo, aparece no outro que some da conta. Na hora da aposta, o cartão da mãe vira crédito, e o dinheiro do material escolar do filho vira a próxima rodada. Não é maldade. É o Apagão do capítulo 5 da Parte I: naquele instante, o outro deixou de pesar.

E a faixa pesa muito. Nos Fundamentos eu mostro que cada faixa assiste a um jogo diferente. Na faixa da Sensação, o esporte é consumido como gozo, e cada vez mais como aposta. Para quem vive nas faixas mais primitivas, a vida inteira é loteria: tudo acontece por sorte ou por azar. E eu escrevo lá, quando falo da Lei de Causa e Efeito, que quando a pessoa

toma consciência do que planta, a vida deixa de ser loteria e vira lavoura. É essa a travessia do jogador.

O que funciona

Agora a boa notícia: tem tratamento com evidência. A base é a psicoterapia. Nos ensaios clínicos, a terapia cognitivo-comportamental feita com manual, passo a passo, foi melhor do que os Jogadores Anônimos e melhor do que a autoajuda só por leitura. As terapias que corrigem os pensamentos típicos do jogo, como o "agora vai dar", o "está quase", o "eu sinto que é hoje", foram melhores do que ficar na lista de espera (Rash e colaboradores, 2016). O grupo de ajuda mútua pode acompanhar, mas não deve ser o único tratamento.

Limites de acesso e de gasto podem ser combinados com a pessoa: reduzir crédito, bloquear aplicativos ou escolher alguém para ajudar temporariamente. O acordo deve ser compreendido, voluntário, proporcional e revogável. Não autoriza apreender patrimônio de outro adulto nem impedir alimentação, abrigo ou atendimento. Quem oferece dinheiro pode estabelecer limites sobre o próprio apoio.

Na Virtologia, trabalho a Falta e a necessidade de importância conforme aparecem naquela história. Esse trabalho não pressupõe que outros cuidados deixem essas questões intocadas nem que a pessoa vá trocar de compulsão.

O percurso que proponho começa com Humildade como foco formal e pequenas práticas de Abnegação em par. Os demais módulos acompanham as necessidades presentes.

A Humildade, no jogador, é a frase mais difícil da vida dele: "eu não tenho método, eu perdi, eu não sou o que vai ganhar". Quando a fome de importância diminui, a virada salvadora perde a graça, porque ele já não precisa ser salvo da própria insignificância. A Abnegação devolve o outro para a conta. A mãe volta a ser mãe, e não cartão. O filho volta a ser filho, e não obstáculo entre ele e a próxima rodada.

Depois vem a base da Pirâmide. A Aceitação, que é o contrário exato de correr atrás do prejuízo: o dinheiro perdido está perdido, e aceitar

isso é o que para a sangria. O Perdão, para olhar para o tamanho do estrago sem se afogar nele, e para que a família possa, com o tempo, soltar a conta. A Responsabilidade, que dá nome, valor e prazo a cada dívida, e senta para renegociar, uma por uma. O Estado de Certeza, para a ansiedade do futuro que a aposta tentava resolver de uma vez. A Perseverança, para o dia comum, sem virada nenhuma, que é onde a vida de verdade acontece. E a Individuação, para ele descobrir quem é quando não é mais "o cara que vai ganhar".

Depois vêm duas virtudes que, no jogo, são importantíssimas. A Brandura, porque o jogo vive da pressa: a aposta de cinco segundos, a rodada que não deixa pensar. Brandura é criar o intervalo antes do clique. E a Busca do Melhoramento, que é a lavoura. É trocar a conquista de um segundo pela conquista que demora: o curso, o emprego, a dívida paga, o pequeno negócio que cresce devagar.

E o que fecha o caminho é o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. Quando a pessoa volta a energia para o outro, ela de fato vence. A química e a genética dela continuam lá. O registro do jogo continua escrito. Para sair, ela precisa encontrar o propósito. E propósito é o Self em movimento para o próximo. Eu já vi jogador em recuperação virar a pessoa que ajuda os outros a sair do mesmo buraco. Isso paga a importância de um jeito que a aposta nunca pagou, porque não acaba no dia seguinte. A plenitude que ele buscava no prêmio só vem pela evolução, subindo de faixa.

Quando é emergência

O jogo mata pelo desespero. A polícia do Maranhão relatou três suicídios ligados a perdas no jogo do tigrinho, e um deles foi de um adolescente de 17 anos que perdeu cerca de 50 mil reais da herança da mãe (O Povo, 2023). A dívida que cresce em silêncio, a vergonha de contar, a sensação de que não tem mais saída: essa mistura é perigosa.

Então guarde isto. Se a pessoa fala em morrer, em sumir, em "acabar com tudo", se diz que a família estaria melhor sem ela, se está desesperada com uma dívida que não consegue mais esconder, isso não

espera a próxima consulta. É ajuda imediata, hoje. O Anexo F deste livro traz o roteiro de emergência. Nenhuma dívida vale uma vida. Nenhuma.

E tem coisas que ninguém deve fazer sozinho. Não pegue dinheiro com agiota para cobrir aposta. Não faça empréstimo novo para pagar o da aposta. Não esconda a dívida achando que vai resolver antes de alguém descobrir. Conte. Conte para alguém da família, para um profissional, para um grupo. O jogo vive do segredo.

Para a pessoa com dependência

Escreva hoje, num papel, todas as suas dívidas. Todas. Com o nome de quem você deve, o valor e a data. O número escrito é menor do que o número que mora na sua cabeça às três da manhã. E é o primeiro ato de Responsabilidade.

Depois, entregue o acesso ao dinheiro a alguém de confiança, por um tempo combinado. É a mesma coisa que tirar a bebida de casa. Procure um serviço de saúde que trate o jogo, e diga a frase inteira, sem diminuir.

E quando vier a voz dizendo "só mais uma, para recuperar", reconheça. É o quase falando. Você não estava quase. O seu cérebro é que viveu o quase como vitória. A única virada que existe é a que você faz devagar, todo dia, plantando. A vida deixa de ser loteria quando vira lavoura.

Para a família

Antes de assumir uma dívida, compreenda a situação, proteja os recursos necessários à família e combine o que pode oferecer. A ajuda não precisa ser escondida nem improvisada. Procure apoio para construir limites e cuidado; urgências de alimentação, moradia ou segurança não devem esperar uma demonstração de adesão ao tratamento.

Proteja a casa. Separe a sua conta da dele. Guarde os seus cartões. Isso não é desconfiança, é limite, e limite é amor, como você vai ler na Parte IV.

Não humilhe. Eu sei que dá vontade de gritar. Mas lembre do capítulo 5 da Parte I: a humilhação é o gatilho do Apagão do orgulho, e o orgulhoso humilhado vai apostar para provar que ainda pode ganhar. Diga a verdade, com firmeza e sem desprezo.

E olhe para a sua casa. Como vocês falam de dinheiro e de sorte? O bolão da família, a raspadinha de presente. Não precisa ser proibido. Mas, perto de quem está em recuperação, não existe aposta inocente. E dentro da família, o reconhecimento que ele procurava no prêmio pode vir de outro lugar: de vocês verem, e dizerem em voz alta, cada pequena conquista que ele planta.

PARTE II

8. As telas: games, celular e redes

Diversão saudável é aquela que te recarrega para voltar melhor ao teu propósito.

Fundamentos da Virtologia, Os Grupos de Necessidades, Diversão

Onze e meia da noite de uma terça-feira. A mãe desliga o roteador da casa. Dois segundos depois, a porta do quarto abre com um estrondo. O filho de catorze anos sai gritando que ela estragou tudo, que ele estava no meio de uma partida, que os amigos vão ficar esperando, que ela não entende nada. Dá um soco na parede. Volta para o quarto e bate a porta.

Na semana seguinte, ela me conta a cena e faz a pergunta que eu mais escuto de pais hoje em dia: "Doutor, isso é vício?"

E eu devolvo duas perguntas. A primeira: se o melhor amigo dele chamar para um aniversário no sábado, ele vai, ou fica no jogo? A segunda: no almoço de domingo, quem estava com o celular na mesa?

Ela riu, sem graça. "Todo mundo, doutor. Eu também."

Essas duas perguntas ajudam a conversar sobre o lugar da tela na vida. Elas não separam, sozinhas, uso intenso e transtorno. E lembram que a relação com a tecnologia também envolve a casa inteira.

Quando o jogo vira transtorno

Primeiro, o que a medicina reconhece. Na CID-11, a classificação da Organização Mundial da Saúde, o transtorno por uso de games entrou no mesmo grupo do transtorno do jogo que você viu no capítulo anterior, o grupo dos "transtornos devidos a comportamentos aditivos". Tem o código 6C51 e se divide em predominantemente online e predominantemente offline (Billieux e colaboradores, 2024).

A avaliação do transtorno por uso de games considera perda de controle, prioridade crescente do jogo e continuidade ou aumento da atividade apesar dos prejuízos. O padrão precisa comprometer de forma significativa a vida pessoal, familiar, social, escolar, profissional ou outra área importante. Em geral, ele se mantém por pelo menos 12 meses; esse período pode ser menor quando todos os requisitos estão presentes e o quadro é grave. O tempo de tela, isoladamente, não define o transtorno. A OMS esclarece que ele atinge uma pequena parcela de quem joga (WHO, [s.d.]a; WHO, 2024a).

Quantos? Uma revisão que juntou os estudos do mundo inteiro chegou a uma prevalência combinada de 3,05%. Quando os autores ficaram só com os estudos de amostragem mais rigorosa, o número caiu para 1,96% (Stevens e colaboradores, 2021). Então o número honesto é este: entre 2% e 3%. É real. É muita gente. Mas está muito longe de "toda uma geração viciada".

E o celular? E as redes sociais? A CID-11 não tem categorias próprias com esses nomes dentro dos transtornos devidos a comportamentos aditivos. Além das categorias específicas para jogo de apostas e games, existem as categorias residuais, usadas conforme os requisitos clínicos. A avaliação precisa compreender a atividade, o controle sobre ela, o sofrimento e o prejuízo. Billieux e colaboradores (2015) chamaram atenção para o risco de transformar qualquer comportamento cotidiano em patologia. É a vida da pessoa que precisa ser examinada.

Eu concordo com os dois lados. Nem todo excesso é vício. O adolescente que joga quatro horas no sábado com os amigos não é dependente. E, ao mesmo tempo, eu vejo no consultório gente que perdeu a escola, o emprego, o casamento e o sono para uma tela, e que não tem nome oficial para o que vive. A pergunta que eu faço não é quantas horas. É a do capítulo 12 da Parte I: quem está no comando? A pessoa escolhe a tela, ou é puxada por ela? E o que a tela está fazendo com o outro?

O que a tela faz no cérebro

Lembra do capítulo 4 da Parte I, o do querer sem gostar? Lá você leu que, com a repetição, o sistema do querer fica cada vez mais forte e mais fácil de disparar, enquanto o gostar fica igual ou diminui. A pessoa quer cada vez mais uma coisa de que gosta cada vez menos.

Agora pense no seu próprio celular. Quantas vezes por dia você pega o aparelho sem ter decidido pegar? A mão vai sozinha. Você abre, rola, rola, rola, e quando vê passou meia hora. Você gostou? Na maior parte das vezes, não. Ficou com aquela sensação oca de ter ocupado o tempo sem ter vivido nada. Nos Fundamentos eu dou nome a isso quando falo da Utilidade: é a inutilidade hedônica, o consumo depois do descanso, o scroll, a série em modo distraído, a sensação oca de ter preenchido o tempo. E é exatamente o querer sem o gostar: o consumo que não satisfaz e continua.

A tela é a máquina perfeita de pista. A notificação é a pista. O barulhinho é a pista. A bolinha vermelha no canto do aplicativo é a pista. E o feed não tem fim. A bebida acaba quando a garrafa acaba. O cigarro acaba quando o maço acaba. O vídeo curto nunca acaba, porque sempre tem o próximo. O cérebro nunca recebe o sinal de "chega".

E onde está o pico? Na rede social, o pico é a curtida. É o comentário. É o vídeo que "bombou". É, na forma mais pura que existe, o reconhecimento. Você leu no capítulo 12 da Parte I que a pessoa que sai da droga e entra no celular por dez horas por dia trocou a turma da esquina pela turma da tela, e que o registro "eu existo quando alguém me vê" continua. A curtida é o brinde do capítulo 9 da Parte I em versão digital: alguém está vendo, alguém está aplaudindo.

No game, o pico é a vitória e a conquista. Subir de nível, ganhar a partida, aparecer no topo do ranking, conseguir o item raro. E ali entra uma coisa que você já conhece do capítulo anterior. Muitos jogos vendem caixas de recompensa: o jogador paga sem saber o que vai sair lá de dentro. Pode ser o item raro, pode ser nada. É a lógica do caça-níquel do capítulo anterior, dentro do jogo do seu filho. É aposta com outra roupa.

E a dopamina registra o caminho. Celular na mão é igual a alívio. Partida ganha é igual a ser alguém. E o cérebro aprende rápido, porque o aparelho está no bolso o dia inteiro, a um gesto de distância.

Quem está nas telas no Brasil

A pesquisa TIC Kids Online Brasil 2025 ouviu 2.370 crianças e adolescentes e outros 2.370 responsáveis, entre março e setembro de 2025. Ela mostra que 92% das pessoas de 9 a 17 anos usam a internet, cerca de 24,6 milhões de crianças e adolescentes. O celular é o aparelho de 96% delas. O uso diário ou quase diário é de 68% no WhatsApp, 66% no YouTube, 59% no Instagram e 57% no TikTok. E 65% já usaram inteligência artificial generativa (Comitê Gestor da Internet no Brasil; Cetic.br, 2025).

E tem um número que eu quero que todo pai leia duas vezes. 21% dos usuários de 11 a 17 anos já gastaram dinheiro em jogos online para avançar de fase ou ganhar itens. Entre os de 15 a 17 anos, 24%. Um em cada cinco adolescentes já está pagando para ganhar dentro do jogo. É a porta de entrada da lógica da aposta antes dos 18 anos.

No Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP, Cristiano Nabuco de Abreu coordena o Grupo de Dependência Tecnológica. Numa entrevista à BBC Brasil, ele disse que "80% dos indivíduos que são dependentes de videogame, de internet, apresentam depressão", e que oito em cada dez chegam ao fim do tratamento sem os sintomas (Moura, 2017). Guarde essa primeira frase, porque ela vai ser importante daqui a pouco. Quase sempre tem uma dor embaixo da tela.

A tela é tampa, não é causa

A tela não é a causa da Falta. A Falta veio antes. Ninguém nasce vazio por causa do celular. Mas a tela é a tampa mais rápida, mais barata e mais à mão que já existiu. E ela foi desenhada para ser tampa. O jovem em sofrimento procura a tela, e a tela foi feita para segurar quem procura.

Nos Fundamentos, quando eu falo da adolescência, eu escrevo assim: hoje o grupo mora também no celular, e a rede social chega justamente na idade em que o cérebro é mais sensível ao olhar do outro. E concluo: tirar o celular não resolve sozinho. O que protege é pôr no lugar dele o que ele tirou: sono, corpo, amigo presente e responsabilidade real.

E é interessante ver a ciência brigando hoje em torno disso, porque cada lado da briga enxerga um pedaço.

De um lado está o livro A geração ansiosa, de Haidt, publicado aqui no Brasil em 2024. A tese está no próprio subtítulo: a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais (Haidt, 2024). Muitos pais leram e se reconheceram. É o lado que vê a tampa.

Do outro lado está a pesquisadora Odgers, que escreveu na revista Nature, também em 2024, que a ciência não sustenta a ideia de que as redes sociais "religaram" o cérebro das crianças e causaram a epidemia. Centenas de pesquisadores encontraram associações "nulas, pequenas e mistas". Uma análise em 72 países não achou ligação consistente entre o bem-estar e a chegada das redes sociais. O maior estudo americano sobre o cérebro adolescente, o ABCD, não encontrou mudanças drásticas ligadas à tecnologia. E ela levanta a hipótese de que os jovens que já estão em sofrimento usem mais as redes, e não o contrário. É o lado que vê a Falta embaixo da tampa. Mas Odgers concorda com Haidt em três pontos: a crise de saúde mental dos jovens é real, as plataformas precisam mudar e o desenho delas precisa levar em conta a idade de quem usa. Ela só acha que proibir por idade tende a falhar (Odgers, 2024). Cada um vê um pedaço. Haidt vê a força da tampa; Odgers vê a dor que já estava embaixo. E a clínica junta os dois: a dor veio antes, e a tela foi feita para segurá-la.

E veja o que acontece quando isso falta. Os pesquisadores que estudaram a queda do uso de substâncias entre adolescentes da Europa e da América do Norte viram que ela acompanhou a queda dos encontros presenciais com os amigos à noite. E o aumento da comunicação por meios eletrônicos, sozinho, não explicou a queda (De Looze e colaboradores, 2019). Você leu no capítulo 13 da Parte I, o da geração sem copo, o resto dessa história. Nos Estados Unidos, 25% dos homens

de 15 a 34 anos disseram ao Gallup que sentiram muita solidão no dia anterior (Gallup, 2025). E aqui no Brasil, 26,1% dos estudantes de 13 a 17 anos sentem, na maior parte do tempo, que ninguém se preocupa com eles (IBGE Educa, 2026). O copo saiu de cena. A tela entrou. E o vazio continuou ali.

A porta de entrada, o pico e a escalada

Você leu no capítulo 11 da Parte I o caminho de todo vício: a porta de entrada, o pico e a escalada. Na tela, a porta de entrada às vezes aparece antes de a criança saber falar.

É o tablet que acalma o bebê no restaurante. É o desenho no celular para a mãe conseguir terminar o almoço. Eu não estou julgando nenhuma mãe cansada. Eu estou mostrando o que o cérebro aprendeu: quando eu choro, quando eu me frustro, quando eu me entedio, vem a tela e passa. Antes de aprender a esperar, a criança aprendeu a ser acalmada por uma luz.

Depois vem o primeiro celular, o grupo da turma, o primeiro jogo online com os amigos da escola. E vem o pico: a primeira partida vencida na frente de todo mundo, o primeiro vídeo com muitas visualizações, o primeiro "você é muito bom nisso" de um desconhecido.

E vem a escalada. Mais horas. A partida que era depois da lição vira no lugar da lição. O jogo com os amigos da escola vira jogo com desconhecidos às três da manhã. O vídeo de dez minutos já não segura: tem que ser de quinze segundos, um atrás do outro. É a tolerância. O dinheiro aparece, nas caixas de recompensa e nos itens. O sono vai embora, e com ele vai o humor, a nota, a paciência da casa inteira. E quando tiram o aparelho, vem a irritação, a explosão, o soco na parede da nossa cena de abertura. É a abstinência.

A proteção de crianças e adolescentes inclui atenção ao conteúdo, aos gastos, à privacidade e ao tempo de uso. Acordos familiares precisam respeitar idade, segurança e responsabilidades, sem transformar a tecnologia num diagnóstico.

O que a tela paga

Agora a pergunta da Virtologia: o que essa tela está pagando? Eu examino a genética e a história, a Falta, o sentido que a tela ganhou e a busca de poder ou reconhecimento. No centro, SNO e SNE ajudam a compreender a procura de importância e de alívio. Qual das cinquenta e uma necessidades encontrou ali um caminho rápido?

Na rede social, a primeira é a Importância. O número de seguidores, de curtidas, de visualizações. Nos Fundamentos eu dou o exemplo da pessoa que publica o dia inteiro: por trás, uma Falta de atenção ou de aprovação, simbolizada pelo número de seguidores. E junto com a Importância vêm as Relações com colegas/conhecidos, mesmo que superficiais, e o Relacionamento com desconhecidos completos, a plateia que a pessoa nunca viu.

No game, a lista é grande. Competição, vencer o outro. Importância, o ranking, o nome no topo. Diversão. Sentir emoções, a adrenalina da partida. Companhia e co-presença, os amigos no fone de ouvido, a voz do outro lado às duas da manhã, que para muito adolescente é a única companhia que ele tem. Controle, porque no jogo eu sei as regras e eu decido, coisa que na vida real eu não sinto. E Mudar de ambiente, porque ali dentro eu saio da casa onde os pais brigam, da escola onde eu sou zoado, do quarto onde eu me sinto sozinho.

E a tela imita os grupos de cima, como toda substância imita. Subir de nível imita Realizar, conquistar, concretizar e legado: uma conquista que dá a sensação de progresso sem sair do lugar. O feed infinito imita a Busca por novidades e o Conhecimento e compreensão: a pessoa sente que está aprendendo, que está por dentro, quando só está rolando. O avatar e o perfil imitam a Individualidade: eu escolho quem eu sou, com filtro.

A necessidade	O que a tela entrega	O que fica faltando
Importância	A curtida, o seguidor, o ranking	Ser visto por quem está perto
Companhia e co-presença	A voz no fone de madrugada	O amigo presente

A necessidade	O que a tela entrega	O que fica faltando
Controle e Mudar de ambiente	Um mundo onde eu decido	A vida real, que continua lá
Realizar, conquistar, concretizar e legado	Subir de nível	A conquista que fica
Busca por novidades	O próximo vídeo, sempre	A novidade que transforma

E o pico não cobre a Falta. A pessoa dorme às quatro da manhã, com duzentas curtidas, e acorda sozinha. Ganha a partida, e na escola continua sendo o menino que ninguém chama. No outro dia ela não se sente de fato reconhecida, nem acolhida, nem importante. Então ela volta. E o cérebro, que registrou mais um prazer, sabe o caminho.

A comparação, o outro e a faixa

Na tela, o SNO pode aparecer na comparação e na necessidade de aprovação. Eu investigo quando a curtida ou o número de seguidores passam a decidir o valor que a pessoa atribui a si mesma. Essa hipótese não descreve todo usuário nem toda compulsão.

O SNE, o egoísmo, aparece no outro que some. A mãe que não ouve o filho porque está no celular. O pai que está fisicamente no almoço e mentalmente no grupo do trabalho. O adolescente que responde ao desconhecido do jogo e não responde à avó. Nos Fundamentos, quando eu ensino a Abnegação, eu coloco uma frase para ser escrita e treinada: se a minha filha me chamar quando eu estiver no celular, eu vou largar o celular antes de responder. Repare que a frase não é para o adolescente. É para o adulto.

E a faixa decide tudo. Nos Fundamentos eu separo a diversão saudável da diversão patológica. A patológica é aquela que você usa para fugir da realidade, da dor, para esquecer que tem propósito. A saudável é a que te recarrega para voltar melhor ao teu propósito. E eu digo lá que diversão de verdade é quando a vida fica lúdica, quando eu brinco com o que estou fazendo, videogame, conversa, trabalho, estudo, e aquilo vira expressão direta do meu Self, sem persona, sem prova, sem cobrança. O

videogame não é o problema. Muita gente saudável joga. O problema é o videogame que virou fuga, prova e cobrança. É o mesmo objeto em duas faixas diferentes.

O que funciona

Começo pela frase de Nabuco, que eu assino embaixo: "O grande objetivo não é fazer com que as pessoas se livrem da tecnologia" (Moura, 2017). Na bebida e na droga, quase sempre a meta é parar. Na tela, a meta é o uso equilibrado. Ninguém vai viver sem celular no mundo de hoje. A pessoa precisa voltar a mandar no aparelho, e não o aparelho nela.

Depressão, ansiedade e outras dificuldades podem acompanhar o uso problemático de telas. Quando há sofrimento ou prejuízo, procure avaliação em saúde. A existência de uma condição associada não deve ser presumida em toda pessoa.

Reduzir gatilhos digitais e retomar leitura, caminhada, conversa e atividades com recompensas menos imediatas são possibilidades a combinar. Pode haver desconforto. Se a piora for intensa, persistente ou incapacitante, pause a prática e procure reavaliação para ajustar o cuidado.

Combine horários, observe o uso noturno e ajuste notificações que interrompem o descanso. Preserve contatos de emergência, deveres de cuidado, estudo e trabalho. As mudanças precisam caber na vida de quem as fará.

E junto com o tratamento, nunca no lugar dele, vem o trabalho da Virtologia. Porque a tela é só o objeto. O sistema é o mesmo de todos os vícios: a Falta, a necessidade de importância, o SNO e o SNE.

Começa pela Humildade e pela Abnegação, como protocolos, do jeito que a Parte III ensina. A Humildade, aqui, é deixar de precisar da curtida para valer alguma coisa. Quando a fome de importância diminui, o número de seguidores perde a graça. A Abnegação devolve o outro: largar o celular quando o filho chama, olhar no olho de quem está na mesa.

Depois vem a base da Pirâmide. A Aceitação da vida sem filtro, do tédio, do corpo que não é o da foto. O Perdão, para quem foi exposto, zoado ou humilhado na rede, e para quem fez isso com alguém. A Responsabilidade, que devolve o horário, o sono, a lição, o compromisso. O Estado de Certeza, para a ansiedade de estar perdendo alguma coisa enquanto está desconectado. A Perseverança, para aguentar as primeiras semanas em que tudo parece sem graça. E a Individuação, para descobrir quem eu sou sem o perfil e sem o avatar.

E depois a Brandura, que tira a pressa e cria o intervalo entre a vibração do aparelho e a mão que pega, e a Busca do Melhoramento, que troca o nível do jogo pelo nível da vida: o instrumento, o esporte, o estudo, o ofício. Aqui entra também a Utilidade, que nos Fundamentos é exatamente a virtude que trabalha a inutilidade hedônica: ela dá destino ao tempo que sobra.

E o que fecha é o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. O adolescente que passou a ensinar o irmão menor, que começou a ajudar o avô com o celular, que entrou num projeto da escola, muda de lugar. A tela continua existindo, a química do querer continua lá. Mas agora ele tem um "para quê". E propósito é o Self em movimento para o próximo. Ninguém encontra o propósito rolando um feed.

Quando pedir ajuda já

Algumas situações não esperam. Na PeNSE 2024, do IBGE, 18,5% dos estudantes de 13 a 17 anos disseram sentir que a vida não vale a pena, e 32% tiveram vontade de se machucar de propósito nos últimos 12 meses (IBGE Educa, 2026). Esses números estão dentro das casas de quem está lendo este livro.

Se o seu filho fala em morrer, em sumir, se você percebe que ele se machuca, se ele parou de comer, de dormir, de sair do quarto por dias, isso não é assunto de tempo de tela. É ajuda imediata, hoje. O Anexo F traz o roteiro de emergência.

E, se a retirada do aparelho provoca uma explosão de violência, com quebra de coisas ou agressão a alguém, não tente resolver no grito,

sozinho, no meio da crise. Proteja as pessoas da casa primeiro. Depois procure ajuda profissional para planejar a redução com calma. Tirar tudo de uma vez, na raiva, costuma piorar.

E fique atento ao dinheiro. O gasto escondido em jogos, cartão de crédito usado sem permissão, apostas: você leu no capítulo anterior para onde esse caminho pode levar.

Para a pessoa com dependência

Faça um teste simples durante uma semana. Toda vez que pegar o celular sem ter decidido pegar, pergunte: o que eu estou sentindo agora? Tédio, solidão, ansiedade, vergonha? Anote. No fim da semana você vai ter o mapa da sua Falta, e vai ver que a tela estava tampando sempre os mesmos buracos.

Depois, para cada buraco, escreva uma coisa de verdade que possa ocupar o lugar. Uma pessoa para quem ligar. Uma caminhada. Um livro. Uma mão para ajudar alguém.

E se você saiu da droga ou da bebida e entrou na tela, não se engane com o "pelo menos não é droga". Você trocou o objeto. O sistema é o mesmo. É hora de trocar de faixa, e não só de objeto.

Para a família

Antes de tirar o celular do seu filho, olhe para o seu. A criança não aprende o que você fala. Aprende o que você faz. Se a mesa de jantar tem quatro celulares, ela tem quatro celulares, e não só o do adolescente.

Combinem regras que valham para todos: mesa sem celular, quarto sem celular na hora de dormir, um tempo do fim de semana em que a casa inteira desliga. E não use a tela como castigo e prêmio o tempo todo, porque isso só aumenta o valor dela no registro.

E, principalmente, ponha alguma coisa no lugar. Tirar o celular não resolve sozinho. O que protege é pôr no lugar dele o que ele tirou: sono, corpo, amigo presente e responsabilidade real. O adolescente que tem

com quem conversar, alguém que o veja e que diga em voz alta o que ele faz de bom, precisa muito menos de duzentas curtidas.

PARTE II

9. O sexo e a pornografia: o vício mais escondido

A relação cura quando o desejo se integra ao afeto e o prazer deixa de ser fim em si.

Fundamentos da Virtologia, As Nove Grandes Áreas da Vida, A relação com a Sexualidade

Ele chegou ao consultório por causa de ansiedade. Foi o que disse ao marcar. Falou quarenta minutos do trabalho, do chefe, da pressão, do sono ruim. Eu ouvi. Quando a hora acabou, ele se levantou, foi até a porta, pôs a mão na maçaneta e, de costas para mim, disse: "Doutor, tem uma coisa que eu nunca contei para ninguém."

Neste vício, a verdade quase sempre aparece assim. No fim da consulta. Na porta. De costas. Ou aparece de outro jeito, pior: alguém da família descobre. A esposa que viu o que não queria ver no celular. A mãe que encontrou a fatura do cartão. O filho que abriu o computador do pai.

Ninguém chega a um grupo dizendo "eu sou viciado em sexo" com a mesma facilidade com que diz "eu bebo demais". E é por isso que eu chamo este de o vício mais escondido. Ele se esconde dos outros, e se esconde de quem tem. E, escondido, ele cresce.

O que importa aqui não é o que a pessoa faz. É o que aquilo está pagando, e por que ela não consegue parar.

O que a medicina descreve

A Organização Mundial da Saúde reconhece na CID-11 o transtorno do comportamento sexual compulsivo, código 6C72, entre os transtornos do controle de impulsos. O quadro envolve dificuldade persistente de controlar impulsos ou desejos sexuais intensos e repetitivos, com comportamento repetitivo, sofrimento acentuado ou prejuízo significativo. Pode aparecer como abandono de responsabilidades, tentativas frustradas de reduzir a atividade ou continuidade apesar de consequências adversas ou de pouca satisfação. São manifestações possíveis, avaliadas no conjunto da história, em geral ao longo de seis meses ou mais. Desejo elevado e sofrimento decorrente apenas de reprovação moral não bastam para o diagnóstico (WHO, 2024a; Kraus e colaboradores, 2018). Entre os autores desse artigo está a pesquisadora brasileira Carmita Abdo, da USP.

Repare num detalhe da definição: "apesar de sentir pouco prazer". Você já leu isso no capítulo 4 da Parte I. É o querer sem gostar. A pessoa quer cada vez mais uma coisa de que gosta cada vez menos.

A OMS colocou esse quadro numa gaveta diferente da do jogo e dos games. Ele está entre os transtornos do controle de impulsos, ao lado da piromania, da cleptomania e do transtorno explosivo intermitente. Já o jogo e os games ficaram na família dos comportamentos aditivos (Billieux e colaboradores, 2024). E a pornografia não ganhou código próprio: ela aparece dentro do 6C72, como uma das formas possíveis do comportamento sexual compulsivo. Em 2010, quatro pesquisadores importantes já citavam o comportamento sexual compulsivo entre os candidatos a vício de comportamento, mas diziam que os dados ainda não bastavam (Grant e colaboradores, 2010).

Impulso ou vício? Para a Virtologia, a gaveta importa menos do que o caminho. E o caminho é o mesmo de todos os vícios deste livro: a Falta, o pico, o registro, a volta, a escalada.

Quantos sofrem com isso

Em 2018, uma pesquisa nos Estados Unidos ouviu uma amostra representativa de 2.325 adultos de 18 a 50 anos. 8,6% atingiram o ponto de corte de um teste de triagem para sofrimento ligado à dificuldade de controlar impulsos, sentimentos e comportamentos sexuais. Entre os homens, pouco mais de 10%. Entre as mulheres, 7% (Dickenson e colaboradores, 2018).

Esses resultados são de triagem. Não significam que todas as pessoas identificadas tenham um transtorno. Sofrimento e dificuldades de controle precisam de avaliação própria.

A culpa não é diagnóstico

Culpa não é doença. Existe muita gente sofrendo com a própria sexualidade sem ter perdido o controle de nada. Sofrendo de culpa. E quem trata culpa como se fosse vício faz a pessoa sofrer duas vezes.

São duas situações muito diferentes. Uma é a da pessoa que perdeu o comando: não consegue parar, abandonou responsabilidades, está destruindo a própria vida. A outra é a da pessoa que consome pouco, mas sofre muito, porque aquilo bate de frente com a fé, com a educação, com o que ela aprendeu em casa. As duas merecem cuidado. Mas não o mesmo cuidado.

Nos Fundamentos, um caso de supervisão apresenta um casal em conflito sobre pornografia e vida íntima. A esposa relatava insistência do marido; o relato, sozinho, não permitia concluir um transtorno nele. Também não autorizava reduzir a queixa ao pudor dela. Era preciso ouvir cada um, inclusive sobre pressão, segurança e liberdade de recusa, antes de decidir se o atendimento conjunto era adequado.

O relato de um familiar merece escuta, mas não substitui a avaliação da pessoa. Discordância moral não fecha diagnóstico; ausência de diagnóstico não invalida uma queixa de coerção. Ninguém deve atividade sexual ao parceiro.

A própria Organização Mundial da Saúde escreveu isso na definição do 6C72, numa frase que eu considero das mais sábias de toda a classificação: o sofrimento que vem só do julgamento moral, ou da desaprovação do próprio comportamento sexual, não basta para o diagnóstico.

E a pesquisa confirma. Os pesquisadores Grubbs, Perry, Wilt e Reid juntaram vários estudos em 2019 e mediram o que eles chamaram de incongruência moral: a distância entre o que a pessoa faz e o que ela acredita ser certo. Essa distância previa, com muita força, a sensação de ter um problema com pornografia. Muito mais do que a quantidade que a pessoa consumia. A religiosidade se associou fortemente a essa incongruência. E os próprios autores avisam que os dados vêm quase todos de amostras ocidentais, em grande parte cristãs (Grubbs e colaboradores, 2019). Muita gente se sente viciada porque consome alguma coisa que acha errada, e não porque perdeu o controle.

Eu respeito a fé de cada um. Se a sua religião pede de você um caminho na sexualidade, esse caminho é seu, e ninguém tem o direito de tirar. O que eu peço é que você não confunda esse caminho com um diagnóstico.

O que acontece no cérebro

Agora a pessoa que perdeu de fato o controle. O que aconteceu com ela?

Nos Fundamentos, Orgasmo integra o Grupo 1 das necessidades. Essa é a organização doutrinária da Virtologia. Não estabelece frequência universal, obrigação sexual nem uma dívida de um parceiro com o outro. As notas de autorreflexão não diagnosticam compulsão. Desejo, ausência de desejo, sofrimento, consentimento e prejuízo precisam ser considerados na história da pessoa.

O pico, aqui, é a descarga. É o alívio da tensão, o relaxamento, às vezes o único momento do dia em que a cabeça desliga. E a via mesolímbica, que você conheceu no capítulo 3 da Parte I, registra: por aqui passa. Na

próxima tensão, na próxima noite de ansiedade, na próxima humilhação, o cérebro já sabe o caminho.

A tela deixou esse caminho muito mais curto. Antes, a sexualidade dependia de outra pessoa, de tempo, de encontro, de risco. Hoje está no bolso, a qualquer hora, sozinho, em segredo. E tem uma coisa que eu acho decisiva, e que liga direto ao orgulho: na tela, ninguém rejeita. O encontro real pode dar errado. O outro pode dizer não. Pode não gostar. Pode ir embora. Na tela, o SNO nunca é ferido. É um vínculo sem o risco do vínculo.

E vem o Apagão. Você leu no capítulo 5 da Parte I que no Apagão do SNE o gatilho é o desejo, e o outro deixa de ser pessoa e vira recurso. É exatamente isso que acontece na compulsão sexual. Naquele instante, o outro deixa de ser gente e vira objeto.

A porta de entrada, o pico e a escalada

O acesso a conteúdo sexual pode acontecer antes de uma criança ou adolescente ter recursos para compreendê-lo. Proteção, conversa apropriada à idade e atenção ao ambiente digital são responsabilidades dos adultos.

A pessoa pode descobrir no comportamento uma forma de aliviar ansiedade ou tensão. O problema não se deduz do alívio nem da ausência de vínculo: é preciso considerar controle, prejuízo, sofrimento e consentimento.

E vem a escalada, com os mesmos degraus de sempre. Mais tempo. Mais vezes. Mais tarde da noite. Aquilo que antes bastava deixa de bastar, e a pessoa precisa de mais, ou de outra coisa: é a tolerância. O segredo aumenta. As mentiras aumentam. Às vezes vem o dinheiro, às vezes vêm os riscos para a saúde, às vezes vem a traição, que nos Fundamentos eu chamo de traição como descarga. E o que era um alívio no fim do dia vira o centro em torno do qual o dia inteiro se organiza.

O que a compulsão sexual paga

Agora a pergunta desta investigação: o que esse comportamento está pagando? Eu examino o ponto de partida biológico, a Falta, o sentido que o encontro ou a imagem ganhou e a busca de poder. O SNO e o SNE ajudam a ler a necessidade de importância e a prioridade do próprio alívio. É nessa história que procuro quais necessidades estão mobilizando a conduta.

Nos Fundamentos eu mostro que o orgasmo quase nunca aparece sozinho. Ele se entrelaça com o afeto, com o vínculo, com Solucionar a falta, que são as fantasias que tentam consertar feridas, com a conquista, com a Importância e com o Contato físico. Então a primeira coisa que eu investigo é com quais delas ele está entrelaçado naquela pessoa.

Muitas vezes é o Contato físico. Nos Fundamentos eu escrevo que, sem toque minimamente adequado, o corpo registra abandono e ameaça, e começa a buscar regulação em substitutos como comida, telas, drogas, sexo compulsivo e trabalho, porque não pode usar a porta mais direta, que é a pele. Muito comportamento sexual compulsivo é uma pele com fome de toque.

Muitas vezes é Sentir-se amado. Ser desejado, por alguns minutos, parece ser amado. Muitas vezes é a Importância: nos Fundamentos eu descrevo a persona que usa a sexualidade como conquista e prova de valor, com o número de parceiros como troféu. Muitas vezes é o Conforto: aquilo virou a forma de acalmar o corpo para dormir. E muitas vezes é o Controle, porque na fantasia eu decido tudo, e na vida eu não decido nada. A Privacidade também entra, deformada: o único lugar que é só meu virou o lugar do segredo.

E a compulsão imita o que não entrega. Imita o Vínculo profundo/Íntimo, uma intimidade sem ninguém do outro lado. E imita, lá no Grupo 5, por um instante, a Plenitude e completude: no momento da descarga, a sensação de inteireza. Logo depois, o vazio. Quem tem a compulsão conhece muito bem esse depois.

A necessidade	O que a compulsão entrega	O que fica faltando
Contato físico	A descarga do corpo	O toque de alguém
Sentir-se amado	Ser desejado por alguns minutos	Ser amado inteiro
Importância	A conquista, o troféu	Valer sem provar
Conforto e Controle	Acalmar, dormir, decidir tudo	Lidar com a angústia de verdade
Plenitude e completude	Um instante de inteireza	O vazio do depois

E o pico não cobre a Falta. No outro dia, a pessoa não se sente amada, nem acolhida, nem importante. Sente vergonha. E volta. Só que o cérebro registrou mais um prazer, e aprendeu um caminho que no final não preenche.

O orgulho, o egoísmo e a faixa

Na leitura virtológica, investigo o SNE quando o outro vira recurso para o prazer e o SNO quando vira troféu de conquista. São hipóteses sobre a relação, não causas presumidas de toda dificuldade sexual.

A Virtologia valoriza uma sexualidade que reconhece o outro como pessoa e integra desejo e afeto. Esse horizonte ético não é um diagnóstico sobre formas de viver a sexualidade. Consentimento, liberdade de recusa e respeito aos limites são indispensáveis.

A vergonha que alimenta o ciclo

No capítulo 4 da Parte I você leu que a vergonha é a quinta estação do loop: depois do uso vem a vergonha, e a vergonha pede anestesia. Em nenhum outro vício isso é tão forte quanto aqui. A vergonha, você leu no capítulo 6 da Parte I, é uma ferida do orgulho. E a ferida do orgulho pede alívio. E o alívio que a pessoa conhece é a própria compulsão.

Então o ciclo fica assim: a angústia vem, a compulsão alivia, a vergonha chega, a pessoa se esconde mais, fica mais sozinha, a angústia aumenta, e a compulsão volta. E ninguém fica sabendo, porque a vergonha não deixa contar.

O pesquisador Marlatt descreveu uma coisa que ajuda muito aqui. Depois de um deslize, vem a culpa, a vergonha e a sensação de ter perdido o controle. E quem explica o deslize como uma coisa interna, total e sem controle, do tipo "eu sou assim, eu não tenho jeito", corre mais risco de recair (Marlatt e Gordon, 1985). Repare: não é o deslize que derruba. É o que a pessoa conclui sobre si mesma depois dele.

Por isso o primeiro passo do tratamento é quebrar o segredo. Contar para alguém. Um profissional, um grupo, uma pessoa de confiança. O segredo é o oxigênio deste vício.

O que funciona

A meta aqui não é deixar de ter sexualidade. Orgasmo é necessidade humana. Como na comida e na tela, a meta é voltar a ter o comando, e trazer a sexualidade de volta para o vínculo.

O tratamento começa por uma avaliação com um profissional de saúde mental que conheça o quadro, e que saiba separar as duas situações deste capítulo: a perda de controle e o sofrimento moral. Para a perda de controle, a base é a psicoterapia. E muitas vezes é preciso tratar junto uma depressão ou uma ansiedade que está por baixo, com acompanhamento médico. Quando existe um casal, vale a regra dos Fundamentos: não se trata um casal com um lado só. Os dois precisam ser ouvidos.

E entra a barreira concreta. Anna Lembke recomenda abstinência por um tempo e barreiras concretas de acesso, como horários e limites (Lembke, 2022). Aqui isso quer dizer o celular fora do quarto à noite, filtros, menos tempo sozinho com a tela nas horas de maior risco, e conhecer as próprias pistas: o cansaço, a briga, a solidão, a madrugada.

E junto com o tratamento, nunca no lugar dele, vem o trabalho da Virtologia. Começa pela Humildade e pela Abnegação, como protocolos,

do jeito que a Parte III ensina. A Humildade, aqui, é a coragem de contar e de pedir ajuda, e é também deixar de precisar provar o próprio valor pela conquista. A Abnegação devolve ao outro o lugar de pessoa: o parceiro deixa de ser recurso, o corpo do outro deixa de ser objeto.

Depois vem a base da Pirâmide. A Aceitação do próprio corpo, do próprio desejo e da própria história, sem se odiar. O Perdão, que começa pelo autoperdão, que não é se absolver, e que só com o tempo pode chegar ao parceiro ferido. A Responsabilidade, que é a verdade dita a quem tem o direito de saber, e a reparação do que foi quebrado. O Estado de Certeza, para a angústia que a compulsão vinha acalmando. A Perseverança, porque o caminho tem deslizes, e um deslize não apaga o caminho. E a Individuação, para a pessoa descobrir quem ela é além do segredo.

Depois vêm a Brandura e a Busca do Melhoramento. Nos Fundamentos, quando eu falo da sexualidade, eu localizo a cura na Brandura e na integração ao amor. A Brandura tira a pressa da descarga e devolve o tempo do encontro. E a Busca do Melhoramento reconstrói, devagar, o vínculo real, que dá mais trabalho e paga muito mais.

E o que fecha é o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. A relação cura quando o desejo se integra ao afeto e o prazer deixa de ser fim em si. Quando a pessoa volta a energia para o outro, ela de fato vence. A química e o registro continuam lá. Mas agora existe um propósito, e propósito é o Self em movimento para o próximo. A plenitude que a compulsão imitava por um instante só vem pela evolução, subindo de faixa.

O que não se resolve sozinho

Algumas situações pedem ajuda especializada imediata, e não podem ficar dentro de casa.

Se o comportamento coloca outra pessoa em risco, se existe qualquer forma de violência, coerção ou desrespeito ao consentimento de alguém, isso não é assunto para resolver em família. Se existe qualquer coisa envolvendo criança ou adolescente, também não. Nesses casos, a

primeira obrigação é proteger quem está em risco e procurar ajuda especializada na hora.

E a vergonha pode levar ao desespero. Se a pessoa fala em morrer, em sumir, se a descoberta do segredo veio junto com uma sensação de que a vida acabou, isso é ajuda imediata, hoje. O Anexo F traz o roteiro de emergência. Nenhum segredo vale uma vida.

Para a pessoa com dependência

Primeiro, separe as duas coisas. Pergunte a si mesmo, com honestidade: eu perdi o controle, ou eu sofro porque faço uma coisa que acho errada? Eu tentei parar várias vezes e não consegui? Eu abandonei responsabilidades, saúde, pessoas? Se a resposta é sim, você precisa de tratamento, e não de mais culpa. Se é não, talvez o seu trabalho seja com a culpa, e não com um vício.

Depois, quebre o segredo com uma pessoa. Só uma. Um profissional, se for mais fácil. Você vai descobrir que a vergonha é muito maior dentro da cabeça do que fora dela.

E quando vier o deslize, não diga "eu sou assim". Diga "eu escorreguei hoje". A primeira frase te prende. A segunda te devolve ao caminho.

Para a família

Se você é a esposa, o marido, a companheira de alguém que vive isso, eu preciso te dizer uma coisa com toda a clareza: não é falta de você. Não é o seu corpo, a sua idade, a sua beleza, o seu jeito. A compulsão estava cobrindo uma Falta que já existia antes de você. Você não causou isso, e não vai curar isso ficando mais atraente, vigiando mais ou cedendo mais.

A sua confiança também foi ferida, e isso dói. Você tem direito a cuidado próprio, a tempo, a decidir os seus limites. E cuidado para não virar detetive: vigiar o celular do outro todos os dias não cura ninguém, só adoece você. Você vai ler sobre isso na Parte IV, quando eu falo de codependência e de limite.

Se você é pai ou mãe de um adolescente, converse antes que a tela converse por você. Sem terror, sem sermão, sem vergonha. Fale de corpo, de respeito, de consentimento, de vínculo. O adolescente que pode falar de sexualidade em casa não precisa aprender sozinho, no escuro, com um celular na mão.

E, para todos: não humilhem e não exponham. A vergonha é o combustível deste vício. A pessoa que é tratada com firmeza e com respeito tem por onde sair. A pessoa que é exposta e humilhada se esconde mais fundo.

PARTE II

10. A comida: o vício que não dá para largar

Toda família que convive com a compulsão alimentar conhece esta cena. De dia, a pessoa come direitinho. Na mesa do almoço, recusa a sobremesa e ainda comenta que está "se cuidando". E de madrugada alguém acorda com um barulho na cozinha. A luz da geladeira acesa. O pacote que estava cheio amanheceu vazio, e a embalagem foi parar no fundo do lixo, embaixo das outras, para ninguém ver.

Um indivíduo que eu atendi me disse uma frase que eu nunca esqueci: "Doutor, eu não sei o que acontece. Quando eu vejo, já acabou. Eu nem senti o gosto."

Repare nessa última parte. Ele nem sentiu o gosto. Se fosse prazer, ele teria sentido. Então o que era aquilo?

A alimentação exige um cuidado particular: ela continua necessária todos os dias. O objetivo não é abandonar a comida, mas construir uma relação com ela que preserve nutrição, saúde e liberdade.

Por isso a meta aqui é outra. Não é largar a comida. É tirar da comida o lugar que ela ocupou. Nos Fundamentos eu escrevo que, quando o trabalho se faz, o comer volta a ser o que sempre deveria ter sido: sustento, e não sintoma.

Quando o comer vira transtorno

Exagerar no fim de semana não é doença. Comer um doce quando está triste, de vez em quando, não é doença. A psiquiatria tem um critério claro para separar isso de um transtorno.

O transtorno de compulsão alimentar envolve episódios recorrentes de perda de controle e sofrimento, avaliados com os demais requisitos da

classificação utilizada. DSM e CID têm formulações próprias. O diagnóstico não deve ser reduzido a uma frase ou feito pela observação isolada de uma refeição.

Quantidade e peso, isolados, não definem o quadro. Há pessoas com diferentes pesos que sofrem com compulsão, e há pessoas com obesidade sem esse transtorno. A avaliação considera o conjunto.

A bulimia é a vizinha. Nela, a compulsão vem seguida de compensação: vômito, laxante, exercício em excesso. E tem a síndrome do comer noturno, da pessoa que quase não come de dia e assalta a geladeira de madrugada. Os critérios propostos pedem que 25% ou mais de tudo o que ela come no dia venha depois do jantar, ou que ela acorde para comer pelo menos duas vezes por semana, com sofrimento, por três meses ou mais (Allison e colaboradores, 2010).

A doença silenciosa é a mais comum

Kessler e a equipe dele juntaram dados de 24.124 adultos em 14 países, nas pesquisas de saúde mental da Organização Mundial da Saúde (Kessler e colaboradores, 2013). Ao longo da vida, 1,4% tiveram compulsão alimentar, e 0,8% bulimia. Nos Estados Unidos, num estudo com 36.309 adultos, a compulsão ficou em 0,85%, a bulimia em 0,28% e a anorexia em 0,80% (Udo e Grilo, 2018). O transtorno alimentar de que menos se fala é o mais comum. A anorexia aparece, porque o corpo grita. A compulsão come escondida.

Quem sofre com a alimentação pode procurar serviços especializados e a rede de saúde. O cuidado pode envolver profissionais de diferentes áreas, conforme a situação.

E tem o pano de fundo. Segundo o Vigitel, do Ministério da Saúde, nas capitais, o excesso de peso foi de 42,6% dos adultos em 2006 para 62,6% em 2024, e a obesidade de 11,8% para 25,7% (Brasil, 2026a). Mais que dobrou em dezoito anos. Obesidade não é sinônimo de compulsão. Mas um país em que ela dobra em dezoito anos é um país em que mudou a comida, e mudou o que a comida está pagando para as pessoas.

A comida vicia?

A alimentação envolve corpo, aprendizagem, ambiente e sentidos pessoais. A participação de circuitos de recompensa não resolve, por si, o debate sobre adição alimentar. Na Virtologia, eu investigo a função que comer assumiu naquela vida.

A Escala Yale de Adição Alimentar foi desenvolvida para estudar sinais de alimentação com características aditivas (Gearhardt, Corbin e Brownell, 2009, 2016). Pontuar nessa escala não equivale automaticamente ao diagnóstico de compulsão alimentar nem cria uma categoria clínica autônoma na CID. Pesquisas que a utilizam precisam ser lidas conforme a amostra e a versão do instrumento.

Gearhardt e colaboradores discutem se alimentos altamente processados podem participar de processos aditivos e quais seriam suas implicações sociais e clínicas (Gearhardt e DiFeliceantonio, 2023; Gearhardt e colaboradores, 2023). Essa é uma linha de investigação, com debate sobre conceitos e classificação.

E a classificação que separa os ultraprocessados nasceu aqui. Foi o grupo de Carlos Monteiro, no NUPENS, da USP, que criou a classificação NOVA, hoje usada no mundo inteiro (Monteiro e colaboradores, 2019): alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, processados e ultraprocessados.

E tem um experimento para quem acha que tudo é força de vontade. Hall e a equipe dele internaram 20 adultos por 28 dias (Hall e colaboradores, 2019). Duas semanas numa dieta ultraprocessada, duas numa dieta sem processados, em ordem sorteada, comendo à vontade. Na ultraprocessada, as mesmas pessoas comeram bem mais todos os dias e engordaram. Na outra, emagreceram. O mesmo corpo, a mesma vontade. Mudou o que estava no prato.

Nos ratos, Avena, Rada e Hoebel mostraram o desenho inteiro (Avena, Rada e Hoebel, 2008). Ratos privados de comida por horas e depois com acesso a ração e água com açúcar passaram a comer em compulsão, mostraram sinais de abstinência quando o açúcar saía, e passaram a beber mais álcool. A cada gole, subia dopamina no núcleo

accumbens. E o que os ratos mostraram eu vejo na clínica, em gente: privação, depois o excesso, depois a falta que pede mais.

Entre os cientistas existe um debate. Hebebrand e colaboradores disseram que o certo não é "vício em comida", é "vício em comer": um comportamento aditivo em pessoas predispostas (Hebebrand e colaboradores, 2014). Fletcher e Kenny discutiram o tema dentro do mesmo artigo, um contra, outro a favor de mecanismos comuns (Fletcher e Kenny, 2018).

Minha pergunta é pelo encontro entre alimento, pessoa e contexto: o que se procura naquele momento, que necessidades ficaram sem cuidado e que respostas podem ser construídas? Pessoas reagirem de maneiras diferentes ao mesmo alimento não prova que ele seja irrelevante. Também não autoriza dizer que um sentido simbólico pese sempre mais.

O que acontece no cérebro

No capítulo 3 da Parte I você viu a via mesolímbica e a moeda comum do valor. A comida é a primeira coisa que esse circuito aprendeu a valorizar, porque dela depende a vida. Nora Volkow e Wise escreveram, em 2005, que comida e drogas usam circuitos de recompensa que se sobrepõem, e que esses circuitos podem se desregular a ponto de o apetite se tornar nocivo (Volkow e Wise, 2005).

Agora junte isso ao capítulo 4 da Parte I, o querer sem gostar. Lembra do "eu nem senti o gosto"? Nos Fundamentos eu escrevo que essa é a chave da compulsão alimentar noturna: a geladeira é a pista que dispara o querer, não o gostar. O horário, a casa em silêncio, a solidão viram pista. E o querer dispara antes da decisão.

E vem o Apagão, do capítulo 5 da Parte I. Quando eu descrevo nos Fundamentos as faces do Apagão, a primeira da lista é esta: o abrir a geladeira à noite e comer sem freio. A pessoa jurou de manhã que não ia. E, no instante, o freio sai do ar.

Tem uma expressão nova que eu acho muito precisa: o barulho da comida, em inglês "food noise". Hayashi e colaboradores definiram

assim: uma reatividade aumentada ou persistente aos estímulos de comida, que gera pensamentos intrusivos sobre comida (Hayashi e colaboradores, 2023). É a cabeça que não para. Acabou de almoçar e já pensa no lanche. Deitou e está pensando no armário. Compare com o homem da bebida, no capítulo 9 da Parte I: "eu fico pensando o dia todo em bebida". É a mesma frase, com outro objeto.

A porta de entrada, o pico e a escalada

No capítulo 11 da Parte I eu mostrei o caminho de todo vício. Na comida, ele começa mais cedo do que em qualquer outro.

A porta de entrada é a infância. Você leu no capítulo 9 da Parte I que o cigarro imita o peito. A comida não imita: é o original. O leite foi o primeiro colo. E depois vem a cultura da casa: "não chora, toma um biscoito". "Se comer tudo, ganha a sobremesa." "Tirou nota boa, vamos para a pizzaria." A comida vira colo e vira medalha, e o cérebro da criança registra as duas coisas.

O pico é o primeiro momento em que a comida acalmou uma dor de verdade. Uma briga em casa, uma humilhação na escola, uma solidão no quarto. Não resolveu nada, mas acalmou. A via mesolímbica anotou: isso funciona.

E a escalada, na comida, quase sempre passa pela dieta. A pessoa come demais, sente culpa e nojo de si, e decide compensar: "segunda-feira eu fecho a boca". Corta tudo, passa fome. E a fome, junto com a vergonha, é o melhor combustível para a próxima compulsão. Van Strien revisou as causas do comer emocional e colocou na lista a restrição alimentar alta, ao lado da pouca percepção dos sinais do próprio corpo, da dificuldade de nomear o que se sente e da desregulação das emoções (van Strien, 2018). E concluiu que, nessas pessoas, o foco do tratamento é a regulação das emoções, e não a dieta restritiva. A dieta radical não está fora do loop. Ela é uma estação do loop.

Daí em diante, come mais, come mais rápido, come escondido, no carro, antes de chegar em casa. Mente sobre o que comeu. E cada

episódio deixa a Falta maior, porque agora tem também o buraco da vergonha.

E um alerta para quem está saindo de outra dependência: a comida é, na minha clínica, a compulsão que mais aparece nos primeiros meses depois que a pessoa para de beber ou de usar, e a mais tolerada pela família. "Pelo menos agora ele só come." Se o sistema não mudou, é o mesmo loop com outro carimbo.

O que a comida paga: o colo e o reconhecimento

Por que a comida dá tanto prazer? Porque ela atende necessidades, muitas de uma vez.

Na varredura das cinquenta e uma necessidades de quem come para se consolar, o que aparece primeiro está no Grupo 2: Conforto, Sentir-se amado, Contato físico. A comida é morna, macia, doce, enche a barriga, e a barriga cheia é a primeira lembrança de estar no colo. Depois vem Sentir emoções, que aqui funciona ao contrário: a comida abafa a emoção que a pessoa não sabe sentir. Do Grupo 1, Solucionar a falta, o impulso oral, e Sobrevivência, porque a comida é a segurança mais primária que existe. E Companhia e co-presença: quanta gente come para não ficar sozinha consigo, com a televisão ligada e o prato no colo?

O que a pessoa busca	A necessidade	O que a comida entrega	O que continua faltando
Colo	Conforto, Contato físico	Calor, barriga cheia	O toque de alguém
Ser amado	Sentir-se amado	O doce que "cuida" de mim	Alguém que cuide de verdade
Calar a dor	Sentir emoções	Silêncio na cabeça	Saber sentir e nomear
Prêmio	Importância	O "hoje eu mereço"	O reconhecimento que não veio
Companhia	Companhia e co-presença	O prato diante da televisão	Uma mesa com gente

Repare na quarta linha. "Hoje eu mereço" é a mesma frase da bebida, no capítulo 9 da Parte I. E é aqui que a Virtologia vai mais fundo.

Nos Fundamentos, proponho leituras simbólicas sobre recusa e devoração. Elas abrem perguntas sobre afeto, reconhecimento e relação com quem cuidou. Não permitem concluir que toda pessoa com anorexia rejeita a mãe, nem que toda compulsão nasceu da falta de afeto materno.

Colo e reconhecimento podem ter vindo da mãe, do pai ou de outras pessoas. Eu pergunto como esses vínculos foram vividos e como aparecem hoje. A importância é um eixo de investigação do SNO; a resposta precisa admitir que aquela história não corresponda à hipótese.

E tem o SNE: o alívio de agora pesa mais do que o corpo de amanhã, e mais do que o outro. A parte que era da família, o bolo do aniversário do filho, o dinheiro do mês. E a mentira para esconder.

Nos Fundamentos eu ensino também que a compulsão alimentar fica mais perto de um transtorno de ansiedade do que a anorexia. Existem objetos que perseguem a pessoa por dentro, as fontes da ansiedade. E ansiedade, na Virtologia, é ter uma ameaça sobre a qual não se tem controle, mas se querer ter. A pessoa não controla a briga, a conta, o abandono. Mas controla o pacote. Por alguns minutos, ela manda em alguma coisa.

Quando alguém diz “minha mãe era amorosa”, eu acolho o relato. Não o transformo em prova de um afeto falso escondido por trás da lembrança. A investigação pode seguir por outros vínculos, pelo ambiente, pelo corpo e pela experiência atual. O transtorno não autoriza reconstruir a biografia da pessoa por dedução.

Repare também no que a compulsão imita lá em cima. Um dos sinais do diagnóstico é comer até se sentir desconfortavelmente cheio. Cheio. A pessoa busca a sensação de estar completa. É a plenitude e completude, do Grupo 5, imitada pelo estômago. É o "já cheguei no final" da bebida em outra versão: "agora eu estou cheia". E dura até o estômago esvaziar. Nos Fundamentos eu digo que, na devoração, o desalinhamento é com a Lei da Vida Funciona por Ciclos: a compulsão tenta tapar com a permanência do alimento uma falta que nenhum objeto preenche. Fome

e saciedade são ciclo. A compulsão quer uma saciedade que não vá embora.

E a faixa pesa. Nos cenários que eu uso para avaliar Cuidado com o Corpo, a pergunta sobre alimentação muda de resposta em cada faixa. Na Sensação: "Cuido para manter a forma. Mas comer é bom demais." No Pré-Desenvolvimento: "Cuido, mas tem dias que abuso." No Sentir: "Cuido do meu corpo para que ele sirva ao meu propósito." No Sentir, a comida não perdeu o sabor. Perdeu o símbolo. É o charuto que volta a ser só um charuto.

O que funciona

A compulsão alimentar merece cuidado de saúde. Psicoterapia e acompanhamento multiprofissional têm seu lugar, conforme a avaliação. O trabalho com as virtudes acompanha esse cuidado; não organiza dieta nem decide tratamentos médicos.

A prática começa com Humildade como foco formal e pequenas ações de Abnegação, sem esperar um calendário para atender uma necessidade urgente.

Primeiro, a Humildade. Nos Fundamentos eu escrevo que, nos transtornos alimentares, a virtude que abre o tratamento é, como sempre, a Humildade, que baixa o orgulho e a resistência do Ego frágil. Ela tem três trabalhos aqui. Admitir "eu não estou dando conta sozinho", porque quem come escondido carrega muita vergonha, e vergonha é ferida do orgulho. Baixar a fome de reconhecimento que move a voracidade: quem não precisa provar o próprio valor não precisa se premiar com o pacote. E parar de se tiranizar, porque "segunda-feira eu fecho a boca" também é orgulho, a promessa de controle total de quem não aceita ser humano.

A Abnegação acompanha o início em práticas pequenas e voluntárias: escutar alguém à mesa, dividir uma tarefa, considerar a necessidade do outro. Comer junto pode favorecer a convivência quando for desejado e adequado; não é teste de recuperação.

Aceitação e Perdão desenvolvem capacidades para lidar com limites, perdas e ofensas que a pessoa reconhece. Responsabilidade ajuda a distinguir sua parte; Estado de Certeza, a agir sem controlar o resultado; Individuação, a construir uma posição própria; Perseverança, a sustentar o percurso. Nenhuma dessas práticas pressupõe culpa materna.

Sobre isso, uma ideia de Alan Marlatt e Gordon, da prevenção de recaída (Marlatt e Gordon, 1985). O lapso é um deslize. A recaída é a volta ao padrão. E entre os dois existe o efeito de violação da abstinência: a culpa, a vergonha e a sensação de perda de controle depois do deslize. Na comida, ele tem uma frase: "já estraguei o dia, agora vou até o fim". É essa frase que transforma um doce numa madrugada inteira. Um deslize não apaga o caminho.

Depois da base, a Brandura, primeiro consigo. Nos Fundamentos, o Ego forte fala consigo com firmeza branda. A voz que diz "olha o que você fez, sua gorda" não te ajuda a parar. Ela te empurra para a geladeira. E a Busca do Melhoramento, que no Ego forte é buscar o melhoramento sem se tiranizar: o pequeno passo de hoje que se sustenta amanhã. E na Parte III está o Cuidado com o Corpo, que nos Fundamentos é tratar o corpo como instrumento. Não como vitrine, não como inimigo, não como lixeira. Lá eu digo que comer com presença é prática virtuosa: comer com atenção, à mesa, mastigando bem. Eu não estou te dando dieta. Estou te devolvendo a mesa.

E fecha com o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. A compulsão é a energia toda voltada para a própria boca. Quando a pessoa volta essa energia para o outro, ela vence. A química continua lá, o barulho pode até voltar às vezes, mas agora existe um "para quê" maior do que o pacote. E é bonito ver: o mesmo alimento que ela devorava sozinha no escuro vira o prato que ela prepara para alguém. Propósito é o Self em movimento para o próximo. E quem está cuidando de alguém não precisa mais se premiar pela boca.

Segurança: o que não fazer sozinho

Se a alimentação se tornou fonte de perda de controle ou sofrimento, procure avaliação e apoio. Evite transformar a culpa em punição ou usar os exercícios como motivo para alterar um cuidado em curso.

Alguns sinais pedem um profissional já: provocar vômito depois de comer; usar laxante ou diurético para compensar; fazer exercício para "queimar" o que comeu até machucar o corpo; passar longos períodos sem comer de propósito; perder muito peso em pouco tempo; desmaiar, sentir tontura forte, o coração disparar. Isso pode indicar bulimia ou anorexia, quadros de alto risco para o corpo e para a vida. Procure um médico, um serviço de saúde, um ambulatório de transtornos alimentares.

E se aparecer o pensamento de que a vida não vale a pena, de se machucar ou de morrer, procure atendimento de emergência imediatamente. O Anexo F tem o roteiro.

Para a pessoa com dependência

Da próxima vez que estiver diante da geladeira, antes de abrir, pergunte: o que estava acontecendo um pouco antes? Não o que você quer comer. O que você está sentindo. Solidão? Raiva? Cansaço? Ninguém te viu hoje?

Depois, faça as quatro perguntas do manejo do charuto, do capítulo 9 da Parte I, sobre a sua comida. É prazer ou alívio? Para quem é esse prêmio? Quando ninguém vê, o que acontece? Desde quando, e o que estava acontecendo na sua vida naquela época? Escreva as respostas. E escreva, numa frase, o que a comida paga para você: "me dá colo", "me dá o prêmio que ninguém me dá", "me deixa cheio quando eu me sinto vazio". Depois escreva onde mais você pode conseguir isso. Uma pessoa para quem ligar. Uma mesa com alguém. Um abraço pedido em voz alta.

E se você escorregou hoje, não estragou nada. Você não precisa ir até o fim do pacote para provar que falhou. Pode parar agora.

Para a família

Não comente o peso, não faça piada com o corpo, não compare irmãos. Numa pesquisa internacional com quase 14 mil pessoas de seis países, num programa de controle de peso, entre 56% e 61% já tinham sofrido preconceito pelo peso, e a fonte mais citada, de 76% a 88% dos casos, foi a própria família, à frente dos colegas de escola e dos médicos (Puhl e colaboradores, 2021). Cada "você está gordinho" é uma humilhação, e você leu no capítulo 5 da Parte I aonde a humilhação leva. A piada da mesa vira a madrugada na cozinha.

Não tranque a geladeira, não vigie o prato, não faça a conta do que ele comeu. No capítulo 7 da Parte I você viu que a família costuma levar o controle ao máximo para compensar o controle mínimo de quem sofre. Ele precisa construir o controle dele.

Não use a comida como prêmio nem como castigo, principalmente com as crianças. Ofereça o colo de verdade e o reconhecimento de verdade. Diga em voz alta o que ele faz de bom, mesmo que seja pequeno. É isso que o prato estava dizendo no lugar de vocês.

E voltem para a mesa. Comam juntos quando der, sem televisão, conversando. Pergunte "como foi o seu dia?" em vez de "de novo?". Abrace sem plateia. O afeto que a comida tentava imitar é esse, e esse nenhum pacote entrega.

PARTE II

11. As compulsões que a sociedade aplaude: trabalho, compras, exercício e estética



É a diferença entre a virtude e a defesa com aparência de virtude.

Fundamentos da Virtologia, capítulo Mecanismos de Defesa

Eu estava numa festa de aniversário, numa família que eu acompanhei por um tempo. O aniversariante tinha parado de beber. E todo mundo, na hora do parabéns, fez questão de dizer o quanto ele tinha mudado. "Agora ele acorda de madrugada para correr." "Abriu a segunda loja." "Emagreceu, está outro homem." Brindaram com suco, bateram palmas, tiraram foto.

Mais tarde, na cozinha, a esposa dele chegou perto de mim e falou baixinho: "Doutor, ele parou de beber. Mas ele continua não estando em casa."

Essa frase é o capítulo inteiro. Ele trocou o bar pela academia e pela loja. Trocou o copo pela planilha e pelo tênis de corrida. E todo mundo aplaudiu. Só que a cadeira dele na mesa do jantar continuava vazia, do mesmo jeito que ficava quando ele estava no bar.

O vício que recebe aplauso

No capítulo 12 da Parte I você leu a frase que organiza tudo: trocou o objeto, manteve o sistema. Agora eu quero mostrar os objetos que a sociedade inteira aplaude. O trabalho, as compras, o exercício e a estética. Quando a pessoa bebe demais, a família se preocupa. Quando ela trabalha demais, a família se orgulha. Quando ela compra demais, as amigas elogiam a roupa. Quando ela treina demais, ganha seguidores. Quando faz mais uma cirurgia, todo mundo diz que ficou linda.

E é exatamente isso que torna essas compulsões as mais difíceis de tratar. A pessoa recebe elogio pelo sintoma. Não existe compulsivo que não tenha a necessidade de poder e de reconhecimento na base. Nas outras compulsões, isso fica escondido. Aqui, fica à vista de todo mundo, e todo mundo bate palma.

Lembra do que você leu no capítulo 9 da Parte I sobre a bebida? O copo erguido é o aplauso. A bebida imita o reconhecimento: "você venceu, e nós estamos vendo". Agora repare no que acontece aqui. O trabalho, a academia, a sacola de marca e o corpo operado não imitam o aplauso. Eles recebem o aplauso de verdade. O símbolo virou literal. E ninguém desconfia de uma coisa que dá aplauso de verdade.

Por isso eu digo que essas compulsões são o SNO vestido de virtude. O orgulho, o sistema neurofuncional da necessidade de importância, que você conheceu no capítulo 6 da Parte I, aprendeu a se fantasiar de dedicação, de disciplina, de bom gosto e de cuidado consigo. Nos Fundamentos, quando eu descrevo a sublimação, eu falo da couraça do produtivo incansável: a persona do realizador que não sabe descansar. E escrevo que, endurecida, ela desenha o perfeccionismo e a compulsão ao trabalho, a defesa vitoriosa que escraviza o vencedor. A virtude e a defesa com aparência de virtude fazem as mesmas coisas por fora. O que muda é o motor.

Compras, trabalho e exercício não têm categorias próprias com esses nomes no grupo dos transtornos devidos a comportamentos aditivos da CID-11. Esse grupo inclui jogo de apostas, games e categorias residuais. A falta de um código específico não impede que a pessoa seja avaliada e

receba cuidado. Grant, Potenza, Weinstein e Gorelick (2010) discutiram semelhanças e diferenças entre comportamentos repetitivos problemáticos e dependências de substâncias. Para quem chega sofrendo, a pergunta é concreta: o que perdeu espaço na vida, quanto controle ainda existe e de que ajuda a pessoa precisa?

Onde a geração sem copo vai parar

No capítulo 13 da Parte I eu fiz uma pergunta sobre a geração que bebe menos, treina mais e come certo: ela trocou de faixa, ou só trocou de onda? E eu mostrei que muita gente trocou o objeto e manteve o SNO. Em vez da garrafa cara, o suco detox. Em vez do charuto, o abdômen.

Agora eu vou para a clínica daquela pergunta. O que acontece quando a troca de objeto deixa de ser só estilo de vida e vira compulsão? Quando o treino não pode faltar. Quando o trabalho come o sono e a família. Quando o cartão estoura. Quando a terceira cirurgia já está marcada antes de a segunda cicatrizar.

E a tese é a mesma de todo o livro. A pessoa tem o piso, a marca e o símbolo. Tem a Falta, a busca de reconhecimento. Encontra um pico: o contrato fechado, a sacola na mão, o tempo batido, o corpo novo no espelho. A dopamina registra o caminho. Mas o pico não cobre a Falta. No outro dia ela não se sente de fato reconhecida, nem acolhida. Então volta. Mais horas, mais compras, mais treino, mais um procedimento. E o cérebro, que sabe o caminho de um prazer que não preenche, quer mais.

O trabalho: o vício que dá promoção

Nos Fundamentos eu ensino que o trabalho atravessa três ondas. O trabalho como sobrevivência: faço porque preciso comer. O trabalho como poder e competição: faço para vencer, para ser mais que os outros. E o trabalho como propósito: faço porque é a minha contribuição ao mundo. A onda em que a pessoa trabalha revela a faixa dela. E o workaholic, o viciado em trabalho, está preso na segunda onda. Ele trabalha para a plateia. O cargo virou identidade. O sucesso virou prova de valor. E repare no que ele imita. O trabalho compulsivo parece Grupo 4: o Propósito, a contribuição ao mundo. Mas é o Grupo 1 de terno e gravata. É a Importância e a Competição fantasiadas de missão.

Por isso eu digo que o vazio costuma chegar justamente ao topo. Quem chegou lá pela onda do poder descobre que ela não dá sentido. E o que ele faz quando descobre? Trabalha mais.

A ciência mediu. Andreassen e colaboradores, numa amostra representativa de 1.124 trabalhadores da Noruega, encontraram 8,3% de workaholics (Andreassen e colaboradores, 2014). E uma grande revisão de Clark e colaboradores, de 2016, mostrou duas coisas que eu acho preciosas (Clark e colaboradores, 2016). A primeira: o workaholism anda junto com o perfeccionismo e com a personalidade do tipo A, aquela apressada e competitiva, mas não anda junto com a conscienciosidade, que é o traço de quem é organizado e responsável. Ou seja: ser dedicado não é ser viciado. São coisas diferentes. A segunda: o workaholism se liga a esgotamento, estresse, conflito entre trabalho e vida e pior saúde física e mental. E os autores concluem que ele é melhor entendido como um vício em trabalho.

O caminho é o de sempre. A porta de entrada costuma ser cedo: a criança que só era vista quando tirava nota boa. Que aprendeu que valia pelo que fazia. O pico é o primeiro grande reconhecimento: a promoção, o elogio do chefe, o contrato fechado na frente de todo mundo. E a escalada é previsível. Mais horas. O celular na mesa do jantar. O e-mail respondido de madrugada. As férias que nunca acontecem. Nos Fundamentos eu descrevo um indivíduo que tinha terror dos finais de

semana sem agenda, que não conseguia simplesmente estar em casa sem fazer nada. É a abstinência do workaholic. O sábado livre é a crise.

E a varredura das necessidades mostra o que o trabalho paga. Realizar, conquistar, concretizar e legado, em excesso. Importância, Competição, Confiança e credibilidade, Segurança, Controle. E mostra o que ele bloqueia: o Vínculo familiar/amizade, a Diversão, o Restauro e regeneração integral, a Introspecção. Nos Fundamentos eu escrevo que, na sublimação, o indivíduo hipertrofia o Realizar sobre a Introspecção: ele conhece a obra, mas não conhece o motor da obra. E a necessidade de Resolver conflitos internos nunca se satisfaz, porque a paz dependeria de encarar o que a atividade evita.

E tem a teoria da vitrine, que eu desenvolvo nos Fundamentos. A vitrine é o conjunto dos focos em que a pessoa investe atenção e afeto de verdade. Existe a vitrine de uma peça só: o executivo que só é o cargo, e que, aposentado, descobre não ter vida, e muitas vezes adoece ou morre em poucos anos. E existe a vitrine transbordante: a empresa e a segunda empresa, o mestrado, o projeto social, o esporte, a causa. Dizem dele que é uma potência. E eu escrevo lá que a dispersão também é defesa, e mais sofisticada que a concentração, porque se veste de virtude. A vitrine cheia é, muitas vezes, o SNO fazendo o inventário do próprio valor.

As compras: o pico mora na sacola

Agora pense na pessoa que compra. O guarda-roupa cheio de peças com etiqueta. As sacolas escondidas no porta-malas. A caixa que chega pelo correio e é aberta antes de o marido voltar. A fatura que ninguém pode ver.

Nos Fundamentos, quando eu descrevo quem compra compulsivamente roupas e acessórios de luxo para exibi-los, eu escrevo que a Falta é de importância ou de aceitação, simbolizada pelo poder e pelo status que as posses representam. E no capítulo do dinheiro eu digo que o gasto ostentatório é, no fundo, busca de reconhecimento. É o SNO de novo.

Os números são grandes. Maraz, Griffiths e Demetrovics juntaram 40 estudos com cerca de 32 mil pessoas (Maraz, Griffiths e Demetrovics, 2016). A prevalência geral das compras compulsivas ficou em cerca de 5%: 4,9% em amostras representativas de adultos, 8,3% em universitários e 16,2% em amostras ligadas a compras. Mais ou menos um em cada vinte adultos.

E tem uma fonte brasileira que eu faço questão de citar. Hermano Tavares, da USP, e colaboradores publicaram uma revisão na Revista Brasileira de Psiquiatria (Tavares e colaboradores, 2008). Eles trazem um estudo americano que encontrou quase 6% de compradores compulsivos, com taxas parecidas entre homens, 5,5%, e mulheres, 6,0% (Koran e colaboradores, 2006). Mas, nos serviços de tratamento, de 80% a 94% são mulheres. E os autores sugerem por quê: os homens admitem menos que gostam de comprar. O homem compra o carro, a ferramenta, o relógio, o equipamento de pesca, e chama de investimento. O começo típico é no fim da adolescência ou no começo dos vinte anos.

E o pico das compras tem um detalhe que você já conhece do capítulo 4 da Parte I: querer não é gostar. O pico está no momento de comprar, não no de ter. É o carrinho, o "finalizar compra", a sacola na mão saindo da loja. Por isso a peça fica com a etiqueta no armário. Ela nunca foi o objetivo. O objetivo era o instante da compra.

A varredura mostra o pacote. Possuir objetos, Estética, Busca por novidades, Sentir emoções. E embaixo, Importância, Competição, Confiança e credibilidade, Solucionar a falta. A pessoa compra para ser vista, para estar à altura, para provar que pode. E o SNE entra na escalada: o cartão da família, a parcela escondida, a mentira sobre o preço. Nos Fundamentos eu escrevo que, quando o dinheiro é mal gerido, aparecem o gasto compulsivo e o endividamento, e que as bets são o caso extremo. Você leu sobre elas no capítulo 7 desta Parte. A compra e a aposta são primas.

E é aqui que entra a garrafa cara do capítulo 9 da Parte I. Cada um bebe o troféu que o bolso alcança. Cada um compra o troféu que o cartão alcança. A bolsa da loja popular e a bolsa de grife entregam a mesma coisa: a sensação de ser alguém.

O exercício: a dependência com medalha

Movimento corporal é uma das cinquenta e uma necessidades. Ansiedade diante da falta de exercício pode ser uma pista para conversar sobre rigidez, saúde e rotina, mas um dia sem treino não é teste diagnóstico. Não é preciso interromper uma atividade indicada para provar controle.

A ciência estuda isso há muito tempo. Hausenblas e Downs revisaram, em 2002, 77 estudos sobre dependência de exercício e 11 sobre privação de exercício, publicados entre 1970 e 1999 (Hausenblas e Downs, 2002). E uma das linhas de pesquisa que eles encontraram comparava praticantes de exercício com pessoas com transtorno alimentar. Desde cedo, o campo olhou para essa vizinhança.

E você já leu no capítulo 13 da Parte I o estudo de Trott e colaboradores, com 1.665 frequentadores de academia (Trott e colaboradores, 2020). Eu volto a ele porque ele mostra a ligação inteira. Do total, 30,7% pontuaram para risco de dependência de exercício. Entre quem tinha sinais de transtorno alimentar, 60,2%. Entre quem não tinha, 24,7%. Na população em geral, as revisões encontram de 3% a 14%. E o desenho é claro: onde há comida em guerra, há treino em excesso. E na bulimia, você leu no capítulo anterior, o exercício em excesso é uma das formas de compensação.

E a faixa mostra o motor. Nos cenários que eu uso para avaliar Cuidado com o Corpo, a pergunta é: quanto, de fato, você faz exercício? Na Sensação, a resposta é: "Faço bastante, para ser desejado." No Pré-Desenvolvimento: "Tenho disciplina para manter a saúde e ter uma boa aparência." É a disciplina exibida. No Sentir: "Faço apenas para manter o corpo saudável." Repare que o Sentir não treina menos por preguiça. Treina pelo motivo certo. O corpo serve ao propósito, e não à plateia.

O que o exercício compulsivo paga? Movimento corporal, em excesso. Estética. Competição: o tempo, a carga, o ranking do aplicativo. Controle: sobre o corpo, que é o único território que algumas pessoas sentem que controlam. Sentir emoções: a descarga, o alívio. E

Importância, o tempo todo. Nos Fundamentos eu escrevo que o vício do corpo infla três necessidades: a Estética na vitrine, o Conforto no descuido e a Importância nos dois. O que treina compulsivamente está na vitrine.

E lembra da vitrine de uma peça só? Nos Fundamentos, ao lado do executivo que só é o cargo, eu coloco o atleta que só é o corpo em competição, e cuja carreira acaba cedo. O corpo não dura para sempre. Quem só é o corpo, um dia, não é mais nada.

A estética: o espelho que nunca devolve o que promete

E chegamos à forma mais clara de todas. O corpo que nunca fica bom.

Nos Fundamentos, quando eu descrevo a pessoa que faz múltiplas cirurgias estéticas para atingir um padrão idealizado, eu escrevo que a Falta é de autoestima ou de aceitação da própria imagem, simbolizada pela busca da perfeição física para obter aprovação e importância. As necessidades que se cruzam ali são a Estética, a Importância, Solucionar a falta, o Controle sobre o corpo, a Segurança, porque a beleza parece trazer segurança social, e o Autodesenvolvimento, só que distorcido.

E quando eu leio os transtornos alimentares, nos Fundamentos, eu escrevo uma frase que vale inteira aqui: o corpo é a tela onde se projeta um conflito que não é sobre o corpo. Tratar a tela, e não o conflito, é perseguir o sintoma e perder a estrutura.

A psiquiatria tem um nome para a forma mais grave disso: o transtorno dismórfico corporal. É a pessoa que vê no próprio corpo um defeito que os outros não veem, ou veem muito menor, e que vive em sofrimento por causa dele. Segundo Phillips, o transtorno atinge de 1,7% a 2,9% da população geral. Entre quem procura cirurgia estética, de 13% a 15%. Entre quem procura cirurgia do nariz, 20% (Phillips, [s.d.]). Uma em cada cinco.

E agora o dado que fecha o argumento. Num estudo de 2010 do grupo de Phillips, com 200 pessoas com o transtorno (Crerand, Menard e Phillips, 2010), 31% tinham buscado procedimentos estéticos e 21%

tinham feito. Sabe quantos desses procedimentos melhoraram o quadro a longo prazo? Só 2%. E alguns criaram novas preocupações com a aparência. Arrumou o nariz, o problema foi para o queixo. Arrumou o queixo, foi para a barriga.

É o retrato perfeito da compulsão. O alívio dura pouco, e a busca recomeça, como na droga. O pico é o primeiro olhar no espelho depois de desinchar. A escalada é o próximo procedimento.

E o Brasil está no centro disso. Segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, em 2024 o Brasil fez cerca de 2,3 milhões de cirurgias estéticas, o primeiro lugar do mundo, e mais cerca de 3,1 milhões de procedimentos estéticos sem cirurgia, o segundo lugar, atrás só dos Estados Unidos (ISAPS, 2025). E a consultoria McKinsey, numa pesquisa com consumidores dos Estados Unidos, do Reino Unido, da Alemanha e da China, viu que, nos Estados Unidos, 53% da geração Z gastou mais com procedimentos estéticos em 2024 do que em 2023 (Pione e colaboradores, 2025). A geração que bebe menos está gastando mais para mudar o rosto.

Eu não estou dizendo que toda cirurgia plástica é doença. Não é. O que eu estou dizendo é a mesma coisa que eu digo do copo: o problema não é o objeto. É o lugar que ele ocupa. E quando a pessoa precisa da próxima mudança para conseguir se olhar, o objeto já ocupou o lugar do Self.

O que cada aplauso esconde

Eu coloco lado a lado, para você enxergar o desenho.

A compulsão	O aplauso que recebe	O que ela paga	Quem sai da conta
O trabalho	"Que dedicação"	Importância, Competição	A família, o descanso
As compras	"Que bom gosto"	Possuir objetos, Importância	O orçamento da casa, a verdade

A compulsão	O aplauso que recebe	O que ela paga	Quem sai da conta
O exercício	"Que disciplina"	Movimento corporal, Controle	O corpo machucado, o filho
A estética	"Ficou linda"	Estética, Importância	O Self, que nunca é aceito

Olha a última coluna. Lembra do terceiro sinal que eu ensinei no capítulo 12 da Parte I para separar saúde de sintoma? O que o comportamento faz com o outro. A compulsão sempre tira alguém da conta. O pai que treina horas e não tem uma para o filho. A mãe que trabalha até tarde e não ouve a casa. Quando o outro sumiu da equação, o sistema está mandando. E nas compulsões aplaudidas, muitas vezes, quem sai da conta é a própria pessoa. O Self dela.

Virtude ou defesa?

Então como saber? Porque ninguém aqui está mandando parar de trabalhar, de treinar, de se cuidar ou de comprar o que precisa. A meta não é largar o objeto. É trocar o motor.

Use as quatro perguntas do manejo do charuto, do capítulo 9 da Parte I. Quando você faz isso, sente prazer ou alívio? Para quem você faz? E quando ninguém vê, ninguém curte, ninguém comenta, o que acontece com você? E desde quando, e o que estava acontecendo na sua vida naquela época?

E acrescente duas perguntas que eu uso nos Fundamentos. A primeira é a do sinal da vitrine única: quem é você além disso? Se a resposta vier com silêncio, com riso sem graça ou com frase pronta, desconfie. E eu escrevo lá: onde o sofrimento surge diante de uma boa notícia, procure a vitrine. A aposentadoria conquistada que vira depressão. A meta batida que vira vazio.

A segunda pergunta é a mais difícil de todas: o que você faria da vida se ninguém estivesse olhando? Se a resposta é "continuaria trabalhando

do mesmo jeito, treinando do mesmo jeito", ótimo. Se a resposta é "eu não sei", o aplauso está pagando alguma coisa.

O que funciona

Quando a relação com a aparência, as compras, o trabalho ou o exercício causa sofrimento e prejuízo, procure avaliação de saúde. Os profissionais responsáveis definem o cuidado adequado. Na prática cotidiana, horários e limites de acesso podem ser combinados de modo viável, sem transformar restrição em punição. O trabalho virtológico investiga o que a atividade representa e o que precisa ser desenvolvido.

As virtudes acompanham esse trabalho conforme as necessidades da pessoa.

Primeiro, a Humildade, porque essas compulsões são o SNO vestido de virtude, e é a Humildade que tira a fantasia. Nos Fundamentos eu escrevo uma frase que é o centro deste capítulo: humildade não é o que você tem ou deixa de ter. É se você precisa disso para valer alguma coisa. O cargo, a sacola, o tempo de corrida, o rosto novo. Você precisa disso para valer? Se precisa, é ali que a Humildade trabalha.

Pequenas práticas de Abnegação podem acompanhar a Humildade desde o início. Na aula, pergunto como o interesse pelo outro aparece na vida: reservar tempo para o filho, escutar a amiga, participar de uma tarefa comum. O aprofundamento do ciclo vem conforme a necessidade.

Depois, a base da Pirâmide. A Aceitação do corpo que se tem, do limite, do envelhecimento, do cargo que não veio. O Perdão, a si e a quem só via a criança quando ela tirava nota boa. A Responsabilidade com a dívida, com a saúde, com a família, sem esconder. O Estado de Certeza, porque por trás de muito trabalho compulsivo está o medo do fracasso e da falta de segurança. A Perseverança. E a Individuação, que aqui é decisiva. Mas com um cuidado que eu escrevo nos Fundamentos: individuar-se sem tratar o orgulho é trocar a plateia externa por uma plateia interna que aplaude. É o narcisismo. Por isso a Individuação vem depois da Humildade, e não antes.

Depois, a Brandura, primeiro consigo. O perfeccionista fala consigo com tirania, e a tirania interna é a outra face do aplauso externo. E a Busca do Melhoramento verdadeira, que nos Fundamentos é a que trabalha a fraqueza em vez de escondê-la sob a força. O workaholic e o atleta compulsivo parecem estar em Busca do Melhoramento. Mas estão escondendo a fraqueza sob a força. A Busca do Melhoramento de verdade olha para o que dói: a solidão, o casamento que não vai bem, o vazio do primeiro minuto de silêncio.

E o caminho não é desmontar a obra. Nos Fundamentos eu escrevo que o trabalho virtológico mantém a obra e trata a origem, até que o indivíduo produza por propósito, e não por fuga. A empresa pode continuar. O treino pode continuar. O que muda é o motor.

E fecham o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. Nos Fundamentos, a relação com o trabalho amadurece quando ele deixa de ser troféu ou fardo e vira propósito e serviço. O mesmo vale para o corpo: ele deixa de ser vitrine e vira instrumento para servir. Quando a pessoa volta a energia para o próximo, o aplauso perde a função. Ela não precisa mais dele. Propósito é o Self em movimento para o próximo. E quem está servindo não precisa de plateia.

Segurança

Não se coloque em risco no corpo. Treinar machucado, treinar para compensar o que comeu, ficar sem comer para caber na roupa: isso pede avaliação profissional. Se o exercício vem junto com vômito provocado, laxante ou longos períodos sem comer, procure um serviço de saúde, porque pode ser um transtorno alimentar, como você leu no capítulo anterior.

Antes de mais um procedimento estético, principalmente se você já fez outros e continua insatisfeito, converse com um profissional de saúde mental. A próxima cirurgia não trata o que está embaixo.

Se as compras viraram dívida, não esconda. Esconder é o SNE, e a dívida escondida cresce. Fale com a família e procure orientação financeira.

E se o esgotamento chegou ao corpo, com insônia, tensão constante, dor no peito, procure um médico. Se aparecer o pensamento de que a vida não vale a pena, ou de morrer, procure atendimento de emergência imediatamente. O Anexo F tem o roteiro.

Para a pessoa com dependência

Se você parou de beber ou de usar e se jogou no trabalho, na academia, nas compras ou no espelho, primeiro: parabéns por ter parado. De verdade. Agora faça as perguntas deste capítulo com honestidade. Quem é você além disso? O que você faria se ninguém estivesse olhando? E quando ninguém aplaude, o que acontece por dentro?

Escreva numa frase o que o seu novo objeto paga para você. "O trabalho me dá importância." "A compra me dá a sensação de ser alguém." "O treino me dá controle." Depois escreva onde mais você pode conseguir aquilo sem precisar de plateia. E escolha, esta semana, uma coisa boa para fazer por alguém sem contar para ninguém. Veja como você se sente. É ali que começa o motor novo.

Para a família

Pare de dizer "pelo menos não é droga". Eu entendo o alívio. Mas, se o sistema não mudou, é a mesma pessoa em outra estação do mesmo loop, e a próxima estação pode ser a droga de novo.

Não aplauda o sintoma. Aplauda a pessoa. Em vez de "que dedicação, trabalhou até meia-noite", diga "senti sua falta no jantar". Em vez de "que corpo", diga "que bom ter você aqui". Reconheça o que ele é, e não só o que ele faz ou o que ele mostra.

E olhem para dentro de casa. Muita família ensinou, sem perceber, que a criança só era vista quando ganhava, quando tirava nota boa, quando estava bonita na foto. E muita família tem o próprio workaholic, o próprio comprador, o próprio espelho. Os filhos estão olhando. Eles aprendem o que vale pelo que vocês aplaudem. Aplaudam a presença, a

bondade, a verdade. É isso que ajuda alguém a trocar de faixa, e não só de objeto.

PARTE II

12. A droga e o crime: a esquina, a cadeia e a casa



Muda o objeto; a raiz não muda.

Fundamentos da Virtologia, A Criminalidade

Domingo, sete da manhã. A fila na porta da penitenciária já dobra a esquina. Quase só mulheres. Mães, avós, esposas, irmãs. Cada uma com a sua sacola transparente, do jeito que a regra manda: o pacote de bolacha, o sabonete, a roupa lavada, a carta dobrada no fundo. Elas se conhecem. Sabem o nome dos filhos umas das outras. Sabem qual agente é mais duro na revista. E muitas delas fazem a mesma pergunta em silêncio: onde foi que eu errei?

Eu trabalho há anos dentro das cadeias, no Brasil e na Colômbia. E eu já ouvi a outra cena muitas vezes também. É a mãe em casa, numa terça-feira à noite, quando o telefone toca e a voz do outro lado não é a do filho. É a voz de quem está cobrando a dívida dele. "Ou paga até sexta, ou a senhora sabe."

A droga e o crime aparecem juntos na vida de milhares de famílias. Na esquina, na cadeia e dentro de casa. E a pergunta que todo mundo faz é: foi a droga que levou ao crime, ou foi o crime que levou à droga?

Duas saídas do mesmo sistema

A minha resposta é: nenhum dos dois. Na raiz, a droga e o crime não são um a causa do outro. São duas saídas do mesmo sistema.

Nos Fundamentos, eu escrevo que sob a conduta criminosa, em todas as suas formas, da corrupção ao roubo, do tráfico ao feminicídio, está a mesma raiz: o SNO e o SNE em estágio primitivo. O orgulho que precisa valer mais, e o egoísmo que põe o meu antes do seu. E, nos mesmos

Fundamentos, eu descrevo a drogadição e o alcoolismo como escapismo egoísta: o indivíduo coloca os desejos imediatos acima das responsabilidades e das necessidades dos outros.

Olha o que isso quer dizer. O mesmo sistema que faz um homem sentir que só vale alguma coisa com a arma na cintura é o sistema que faz outro homem sentir que só vale alguma coisa com o copo na mão ou com a pedra no cachimbo. O mesmo sistema que faz o filho vender o celular da mãe para comprar droga é o que faz o traficante vender a pedra que vai destruir o vizinho sem que isso pese. Muda o objeto. A raiz não muda.

É por isso que os dois andam juntos. E é por isso que, quando a gente trata um, o outro cai junto. Você vai ver os números no fim do capítulo.

Os três caminhos da droga até a violência

Paul Goldstein propôs três caminhos para investigar a relação entre drogas e violência (Goldstein, 1985). O modelo ajuda a distinguir efeitos da intoxicação, obtenção de recursos e organização do mercado.

O caminho, segundo Goldstein	O que é	O que a Virtologia vê
Psicofarmacológico	O efeito da substância derruba o freio, e a pessoa agride	O Apagão do capítulo 5 da Parte I: o freio fora do ar, e o álcool é o campeão
Econômico-compulsivo	O crime para sustentar o vício: o roubo, o furto dentro da casa da mãe	O escapismo egoísta: o SNE coloca o alívio de agora acima de tudo e de todos
Sistêmico	A violência do próprio mercado: cobrança, território, guerra entre grupos	O SNO e a Proteção ao grupo: a facção como bando, a Importância como moeda

O primeiro caminho é o do efeito. O segundo é o do dinheiro. O terceiro é o do mercado. E repare qual deles mata mais.

Goldstein e a equipe dele analisaram 414 homicídios em Nova York, entre março e outubro de 1988, no auge da epidemia de crack. Mais da metade, 52,7%, tinham ligação com a droga. E 39% do total foram sistêmicos: vieram da guerra do mercado, e não do efeito da droga no cérebro de alguém (Goldstein e colaboradores, 1989). O "drogado transtornado" que a gente imagina existe. Mas quem mais matava, na epidemia do crack, era o negócio.

Em A Raiz do Crime, interpreto o roubo para sustentar o uso como uma situação em que a urgência do alívio pode deixar o outro fora da decisão. É uma leitura pelo SNE, que precisa ser examinada na história concreta. Punir uma conduta não substitui o cuidado da dependência; tratar também não dispensa responsabilidade nem a proteção de quem foi atingido.

Quem vem primeiro?

A ciência fez essa pergunta de muitos jeitos.

Bennett, Holloway e Farrington reuniram 30 estudos e mostraram que quem usa drogas tem de 2,8 a 3,8 vezes mais chance de cometer crime do que quem não usa. E isso muda conforme a droga: com o crack, cerca de 6 vezes; com a heroína, cerca de 3; com a cocaína, cerca de 2,5. Os usuários recreativos tiveram as menores chances (Bennett, Holloway e Farrington, 2008). Quanto mais a droga prende e custa, mais ela puxa o crime para pagar por ela.

Mas o que é causa do quê? White e Gorman examinaram as três possibilidades: a droga leva ao crime, o crime leva à droga, ou os dois têm causas comuns. A conclusão: nenhum modelo sozinho explica a relação (White e Gorman, 2000). Gottfredson e Hirschi foram mais longe e propuseram que o uso de drogas e o crime são duas expressões do mesmo traço, o baixo autocontrole, que se forma cedo e depois muda pouco (Gottfredson e Hirschi, 1990). E Moffitt mostrou que existem dois grupos: um pequeno, que transgride desde a infância e segue pela vida adulta, e um grande, que transgride só na adolescência e depois para (Moffitt, 1993).

A Virtologia investiga também o SNO e o SNE nessas trajetórias. No meu trabalho nas cadeias, acompanho como Humildade e Abnegação podem participar de mudanças na conduta. Isso não autoriza reduzir todo crime ou toda dependência a uma causa única.

Dependência e criminalidade são fenômenos diferentes. Ter ou não ter um transtorno de personalidade não demonstra conduta criminosa nem culpabilidade. Na Virtologia, orgulho e egoísmo são conceitos de investigação do funcionamento; não são rótulos para presumir o que alguém fez.

A mesma esquina

Eu quero que você olhe para uma rua da periferia de qualquer cidade brasileira. Na esquina, tem a boca.

Em A Raiz do Crime eu escrevi que o tráfico é, na leitura virtológica, o crime mais completo, porque satisfaz ao mesmo tempo as duas necessidades primitivas mais mal atendidas na periferia brasileira: a Importância e a Proteção ao grupo. Ele oferece renda, hierarquia, identidade, nome, código. Oferece tudo o que o Estado não ofereceu.

Mas olha a mesma rua. A boca está na mesma esquina para todos os meninos, e a maioria não entra. Quem entra é aquele que o SNO pega pela importância, pelo nome, pela arma, pelo respeito. E que o SNE deixa vender a pedra que vai destruir a vida do vizinho sem que isso pese. A facção oferece. Quem aceita é o estágio do SNO e do SNE.

A pobreza, a falta de escola, a falta de emprego, a polícia que chega atirando, tudo isso pesa, e muito. É o palco e é a pressão. Nenhuma redução séria do crime vai acontecer sem mexer nisso. Mas o palco não é a raiz. Se fosse, todos os meninos da rua estariam na boca.

Os pesquisadores brasileiros que estudaram o crime de perto confirmam o que a facção paga. Gabriel Feltran mostrou que o PCC funciona como uma irmandade, com apoio mútuo e um código de justiça próprio, oferecendo renda, proteção, ordem e pertencimento onde o Estado falha (Feltran, 2018). Alba Zaluar descreveu o tráfico como a base de um novo tipo de masculinidade armada entre os jovens das

comunidades periféricas (Zaluar, 2004). É o menino que nunca foi ninguém e, pela primeira vez, é alguém. Importância. Proteção ao grupo. Segurança, ainda que brutal. As necessidades do Grupo 1, todas atendidas por um caminho que termina na cadeia ou no cemitério.

O álcool, a droga mais violenta

Agora uma coisa que surpreende muita gente. A droga com mais prova de ligação direta com a violência não é o crack. É o álcool.

Uma revisão sobre droga e agressão concluiu que o álcool é claramente a droga com mais evidência de relação direta entre a intoxicação e a violência. A maconha, na intoxicação, reduz a probabilidade de violência, embora haja agressividade na abstinência dela. E para os estimulantes, os opioides e os calmantes, os resultados são inconsistentes, e a personalidade do indivíduo pode pesar tanto quanto a droga (Hoaken e Stewart, 2003). Em laboratório, sorteando quem bebe e quem não bebe, uma reunião de 30 experimentos concluiu que o álcool de fato causa agressão (Bushman e Cooper, 1990).

E como? Steele e Josephs chamaram de miopia alcoólica: a bebida estreita a atenção, e o indivíduo passa a enxergar só o estímulo mais forte do momento, a provocação, o desejo, e perde os sinais que normalmente o freariam, a consequência, a regra, a dor do outro (Steele e Josephs, 1990). Isso é o Apagão. O álcool não cria a raiva. Ele apaga o freio e tira o outro da conta.

E os números. Em média, 48% dos autores de homicídio estavam sob efeito de álcool no momento do crime (Kuhns e colaboradores, 2014). E 48% das vítimas tinham álcool no sangue (Kuhns e colaboradores, 2011). O álcool está dos dois lados da arma. Na cidade de São Paulo, dos 2.882 mortos por violência testados no IML em 2015, 27% tinham álcool no sangue, e entre as vítimas de homicídio, 30,5% (Gonçalves e colaboradores, 2020). E quando especialistas pontuaram o dano de 20 drogas, o álcool foi, de longe, a que mais machuca quem está em volta: 46 pontos de dano aos outros, contra 21 da heroína e 17 do crack (Nutt, King e Phillips, 2010).

E dentro de casa. Nos Estados Unidos, as vítimas disseram que o agressor tinha bebido antes da agressão física em 55% dos casos (WHO, [s.d.]b). No Brasil, com os dados do Levantamento Nacional de Álcool e Drogas, quem tem transtorno por uso de álcool tem cerca de 4 vezes mais chance de agredir a parceira (Ally, 2017). E a pesquisa Visível e Invisível, de 2025, mostrou que 37,5% das brasileiras sofreram algum tipo de violência nos últimos 12 meses, e que em 67% dos casos o agressor era o parceiro ou o ex (FBSP e Datafolha, 2025).

Em A Raiz do Crime eu escrevi sobre esse homem. A casa é o único território onde o homem em faixa primitiva, humilhado no mundo lá fora, ainda pode ser rei. Ele bate onde ele ainda manda. Mas a humilhação lá fora não explica a mão. O que bate é o homem que ainda precisa de um lugar onde mandar para se sentir alguém, o SNO, e que não sente o impacto do que faz no corpo e na vida dela, o SNE. O álcool só abre a porta que o orgulho e o egoísmo já tinham destrancado.

A cadeia

Agora entre comigo na cadeia.

Fazel, Yoon e Hayes (2017) reuniram estudos sobre transtornos por uso de substâncias em pessoas que ingressavam no sistema prisional. Os resultados indicam necessidades de cuidado naquela população. Não podem ser invertidos para dizer que pessoas com dependência tendem, por definição, ao crime.

A pesquisa do Ipea de 2023 examinou mais de 5 mil processos por tráfico e encontrou forte presença de jovens com pouca escolaridade; quase metade dos réus se declarou usuária ou dependente. Esse retrato ajuda a discutir quem chega ao sistema de Justiça e em quais condições (Ipea, 2023a). É diferente de decidir a situação de uma pessoa pela quantidade apreendida. No Tema 506, o STF estabeleceu, para cannabis, presunção relativa de uso pessoal até 40 gramas ou seis plantas fêmeas. Outros elementos podem justificar conclusão diferente, tanto abaixo como acima desse parâmetro. A tese trata de cannabis e não estende esse limite à cocaína nem autoriza o comércio da substância (Brasil, Supremo Tribunal Federal, 2024).

E as mulheres. Em A Raiz do Crime, eu reúno observações de oito anos de trabalho continuado em mais de vinte unidades prisionais femininas, no Brasil e na Colômbia. Encontrei histórias em que a relação com um homem participou da entrada no crime: transportar, guardar, encobrir, acompanhar. É a partir dessas histórias que investigo Sentir-se amado, Vínculo profundo/Íntimo e Proteção ao grupo. Também existem coerção, violência, condições materiais e trajetórias diferentes. Eu preciso ouvir a participação e as circunstâncias de cada mulher, inclusive o abandono que pode vir depois da prisão.

E o que a cadeia faz com quem entra? Em A Raiz do Crime eu faço uma conta que ninguém faz. Um homem entra na cadeia em faixa primitiva. Passa oito anos num ambiente que treina, todos os dias, dominância, comparação e desconfiança, e que não treina uma única vez a empatia ou a tolerância à frustração. Ele sai mais primitivo do que entrou. E aí a sociedade se surpreende com a reincidência.

O acesso a cuidado de saúde precisa continuar no sistema prisional. A análise de Manso e Dias (2018) sobre encarceramento e organizações criminosas ajuda a discutir como o ambiente também participa da trajetória. A prisão não elimina as necessidades de cuidado, vínculo e desenvolvimento.

O tráfico e a facção

Em A Raiz do Crime eu chamo a facção de o bando que o Estado deixou vago. Ela não conquista o cárcere pela força. Ela ocupa um vazio. Onde ninguém entrega segurança, identidade, pertencimento e uma regra previsível, alguém entrega, e cobra por isso. A facção satisfaz, de forma doente mas eficaz, a Proteção ao grupo, a Importância e a Segurança. E cada uma nasceu com a cara da cidade de onde veio. Mas ela não planta a raiz. Ela dá ao orgulho e ao egoísmo primitivos uma linguagem, um uniforme e uma carreira.

O tamanho disso hoje: a Secretaria Nacional de Políticas Penais mapeou 88 organizações criminosas atuando em 1.760 pavilhões de presídios entre 2022 e 2024 (Revista Oeste, 2024). Em 2022, o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, com outro método, já contava pelo

menos 53 (Poder360, 2022). E 19% dos brasileiros, cerca de 28,5 milhões de pessoas, vivem hoje em áreas com presença de facção ou milícia (Poder360, 2025).

E tem um dado que, para mim, confirma a tese inteira. O Fórum Brasileiro de Segurança Pública estimou que o crime organizado faturou cerca de 61,5 bilhões de reais no mercado de combustíveis, contra cerca de 15 bilhões da cocaína (FBSP, 2025). O crime organizado que começou vendendo droga já fatura mais com combustível do que com cocaína. Então o negócio nunca foi a droga. O negócio é o poder. A droga foi a porta de entrada do capital do crime. A raiz é o orgulho que precisa valer mais e o egoísmo que põe o meu antes do seu.

O que os governos tentaram

Tem família que pede mais polícia, e tem família que pede mais tratamento. As duas têm razão em alguma coisa.

A revisão de Werb e colaboradores (2011) examinou relações entre repressão ao mercado de drogas e violência. Esse debate exige considerar proteção, direitos e consequências das políticas adotadas. Uma resposta pública precisa cuidar também de quem sofre os danos da dependência e da violência.

Também precisam ser considerados os danos a familiares e comunidades e os interesses comerciais envolvidos na venda de substâncias, temas discutidos por Wilson (1990) e Caulkins (2019). Nenhuma posição dispensa avaliar os efeitos concretos de uma política.

Experiências como a portuguesa discutem a relação entre descriminalização, tratamento, investimento e danos (Hughes e Stevens, 2010). São escolhas de política pública que exigem avaliação própria; não servem como um catálogo de intervenções para este livro.

No Brasil, cuidado em saúde, direitos e responsabilização têm regras próprias. Uma condição de dependência não autoriza presumir crime, e uma sanção não dispensa cuidado. Situações concretas pedem orientação jurídica atualizada.

Robert MacCoun e Peter Reuter, que compararam países e épocas, concluíram que nenhuma opção é sem custo: cada escolha troca um dano por outro (MacCoun e Reuter, 2001). E, dos dois lados, quase todos concordam num ponto: prender o dependente não o cura.

A contribuição da Virtologia está no trabalho com o indivíduo e suas relações: investigar Orgulho e Egoísmo, desenvolver virtudes e ampliar a participação na vida comum. Isso pode acompanhar educação, proteção social, cuidado de saúde e responsabilidade pelos atos. Uma dimensão não resolve sozinha o que cabe às demais.

O que funciona

E aqui está a parte que mais me dá esperança, porque ela está medida. Tratar a dependência reduz o crime.

Uma revisão de 74 avaliações mostrou que o tratamento dentro da prisão reduz a reincidência e a recaída em cerca de 15% a 17%. As comunidades terapêuticas tiveram reduções consistentes. E os campos de disciplina militar, sem tratamento, tiveram efeito praticamente nulo (Mitchell, Wilson e MacKenzie, 2012). Disciplina sem estrutura por dentro não muda ninguém.

Estudos sobre intervenções no sistema de justiça examinam desfechos como reincidência e continuidade do cuidado. Eles precisam ser lidos conforme a intervenção e a população, sem transferir seus resultados para o programa de virtudes (Mitchell e colaboradores, 2012).

Nas cadeias, nas APACs e nas comunidades onde aplicamos o programa, acompanhei pessoas que relacionaram mudanças de conduta ao trabalho com as virtudes. Na minha leitura, reconhecer o Orgulho e o Egoísmo pode abrir espaço para assumir responsabilidade e considerar o outro. Esses relatos não isolam o efeito do programa nem demonstram uma causa única do crime ou da dependência.

No cárcere masculino, a Humildade é uma virtude perigosa de pedir. Pedir a um homem, num pátio, que baixe a guarda é pedir que ele se exponha no lugar do mundo onde isso custa mais caro. Por isso o trabalho começa pelo ensinamento: explicar como funciona o orgulho,

sem julgamento, para que ele se reconheça sem se sentir humilhado. Depois dela vem a Abnegação, que põe o outro de volta na conta: a mãe da fila de domingo, o filho que cresce sem pai, a vítima que tinha nome. Depois a base da Pirâmide: a Aceitação do que foi feito, o Perdão, a Responsabilidade, o Estado de Certeza, a Perseverança e a Individuação. Depois a Brandura e a Busca do Melhoramento, que criam outras moedas de importância: o estudo, o ofício, a função, a arte. E fechando, o Amor ao Próximo e a Ajuda ao Próximo. Quando a energia vai para o próximo, ele de fato vence. A química e a história dele continuam lá. Mas ele encontrou um propósito, e com propósito ninguém precisa de arma para valer alguma coisa.

O que não se faz sozinho

A saída da prisão é o momento mais perigoso. Lá dentro, o corpo perde a tolerância. Quem sai e volta a usar a mesma dose de antes pode morrer. Numa pesquisa com mais de 30 mil pessoas soltas, nas duas primeiras semanas depois da soltura o risco de morrer de overdose foi 129 vezes maior do que o da população comparável (Binswanger e colaboradores, 2007). Se alguém da sua família está saindo, as primeiras semanas pedem a família por perto e o tratamento já marcado.

A dívida com traficante não é lição de vida. É risco de vida. Não negocie sozinho, não vá ao encontro de ninguém, não esconda. Procure a polícia, pelo 190, e o coordenador do seu grupo de apoio.

Se dentro da sua casa a bebida ou a droga vêm junto com agressão, a segurança de quem mora ali vem antes de qualquer conversa sobre tratamento. O Anexo F deste livro traz os roteiros de emergência.

Para a pessoa com dependência

Se você está ou já esteve no crime e também vive a dependência, é preciso olhar para as duas experiências e para suas consequências. Pela Virtologia, eu investigo como Orgulho e Egoísmo participaram das suas escolhas. A resposta depende da sua história; não se conclui a causa de um crime apenas pela presença da dependência.

Comece reconhecendo o que fez e o que pode reparar, sem se humilhar. Onde a busca de importância pesou na sua escolha? Onde a pressa de obter alívio passou por cima de alguém? De que cuidado e apoio você precisa para responder de outro modo?

Para a família

Visite, escreva, leve a sacola. O vínculo protege, e o abandono empurra de volta. Mas visitar não é sustentar. Não leve dinheiro que vai virar droga, não guarde nada para ele, não transporte nada. A cadeia feminina está cheia de mulheres que entraram por amor a um homem.

Não pague, por conta própria, a dívida que mantém o sistema girando. Procure antes a polícia e ajuda especializada. A dívida dele não pode virar o seu risco de vida.

E quando ele sair, esteja por perto nas primeiras semanas, com o tratamento já combinado. Receba sem humilhar e sem fingir que nada aconteceu. Ele vai precisar de outra moeda de importância que não seja a do crime. A família pode ser a primeira a oferecer: um trabalho, uma função dentro de casa, uma palavra dita em voz alta, "eu vejo o seu esforço". É assim que o bando deixa de ser a facção e volta a ser a família.

PARTE III

O caminho da pessoa com dependência: catorze virtudes



PARTE III

1. Humildade



O que te defende, te destrói.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Começo pela Humildade como foco formal: reconhecer limites, escutar e pedir ajuda. Pequenas práticas de Abnegação entram em par desde o início. Os demais módulos acompanham o que a pessoa precisa desenvolver; a sequência dos capítulos não condiciona acesso a cuidado.

O que é orgulho

O orgulho é a necessidade primitiva de ter importância para ser aceito e aprovado. A Virtologia o relaciona ao pertencimento e à segurança de existir. Essa é uma descrição funcional, sem uma mensagem social literalmente gravada no tronco cerebral.

Do orgulho nascem as suas variáveis: a vaidade, a necessidade de poder e de reconhecimento, o controle, a arrogância. E também as que parecem o contrário: a timidez e a vergonha, que são o orgulho com medo de perder posição, e a ira, que é o orgulho ferido.

Orgulho e egoísmo são eixos centrais da teoria da Virtologia. Na aplicação à dependência, investigo como aparecem naquela história, sem presumir que expliquem sozinhos o quadro.

O orgulho da pessoa com dependência

Na pessoa com dependência, o orgulho aparece em três pontos. O primeiro é a negação.

“Eu paro quando quiser.” Essa frase não é mentira consciente. É o orgulho defendendo a posição: admitir que não controla é perder

importância diante da família, do grupo e de si mesmo. E o cérebro primitivo defende a posição antes de defender a verdade.

O segundo é a vergonha. Quando o efeito passa e ele se vê pelo olhar do filho, da mãe, do espelho, ele vê alguém sem valor. Isso é ferida de orgulho. E ferida de orgulho pede anestesia. Eu já disse na Parte I: a vergonha é a quinta estação do loop, a que leva de volta à substância. A pessoa com dependência não recai só por vontade de usar. Recai porque não suporta o que viu de si.

O terceiro é a recusa de ajuda. Sentar na roda, contar a vida para estranhos, aceitar que outra pessoa sabe mais sobre o seu caso: tudo isso fere a importância. Por isso tanta gente diz 'eu resolvo sozinho'. Quem não precisa de ninguém não precisa se expor, e o uso continua protegido. Se a roda ainda é demais para você, comece pelo atendimento individual. Mas comece.

O Anexo A coloca a Humildade na porta de entrada: é ela que abre a pessoa para receber ajuda.

O que te defende, te destrói

Nessa frase eu estou falando dos mecanismos de defesa. Quando somos orgulhosos, somos resistentes à mudança e a tocar naquilo que nos incomoda. Aí vêm as defesas: a negação, a racionalização, a projeção. Cada vez que inconscientemente nos defendemos, estamos nos afastando da realidade e da solução dos problemas. Por isso o que te defende, te destrói.

Na pessoa com dependência, as defesas têm frases prontas, e vale conhecê-las pelo nome. A negação: "não é tão grave". A racionalização: "eu uso porque o trabalho é estressante", "eu bebo porque a minha mulher me cobra". A projeção: "a minha mãe é que é controladora", "o problema é o meu pai". A minimização: "só no fim de semana". A comparação para baixo: "o fulano usa muito mais do que eu".

Cada uma dessas frases é o orgulho protegendo a posição. E cada uma delas mantém a substância intocada. Quando a pessoa com dependência

aprende a ouvir as próprias frases - e é isso que o caderno faz -, ele começa a ver a defesa funcionando. E defesa vista já é meia defesa.

Humildade não é se diminuir

Aqui mora o mal-entendido mais comum, e na pessoa com dependência ele é perigoso. Humildade não é se diminuir. Quem se diminui continua com o valor amarrado à posição, só que na ponta de baixo da régua. Continua medindo. "Eu sou um lixo", "eu não presto", "eu sou o pior pai do mundo" - isso não é humildade. É orgulho invertido. É a mesma comparação, com o sinal trocado. E ela leva à substância tão rápido quanto a arrogância, porque quem se sente lixo precisa de anestesia. Se esses pensamentos forem persistentes ou vierem com vontade de desaparecer ou de se ferir, procure atendimento de saúde; em risco imediato, acione o serviço de emergência local.

A Humildade não desliga o cálculo do valor. Ela o desloca: do valor que depende da posição para o valor que não depende dela. Não se perde a autoestima. Muda-se o eixo. O quanto eu valho deixa de ser medida comparada e passa a ser medida própria.

Humildade é reconhecer a própria necessidade e pedir ajuda sem se rebaixar. Eu posso dizer 'eu sou dependente' sem dizer 'eu não valho nada'. Admitir o problema é Humildade. Me chamar de lixo é orgulho invertido.

A bolha

O orgulho nos coloca numa bolha. Quem não quer se expor à crítica não tenta, e quem não tenta não aprende. Fica estagnado, em qualquer idade.

A pessoa com dependência vive numa bolha. A bolha da boca, da turma, do bar - o único lugar onde ele não é julgado, onde é aceito como está, onde ninguém cobra. E a bolha é confortável porque, dentro dela, o orgulho não é ferido. Sair da bolha é se expor: ao grupo, à família, ao

trabalho, à possibilidade de errar sóbrio. Muitos preferem a bolha. E chamam isso de "eu gosto de usar".

A Humildade é o que permite sair da bolha. Porque quem não precisa mais de importância pode errar em público. Pode ser o novato da roda. Pode ser o funcionário que começa por baixo. Pode ser o pai que pede desculpa ao filho de dez anos. Tudo isso é humilhante para o orgulho. E é esse o caminho.

Na prática

Todo orgulho é um cálculo. Antes de você decidir qualquer coisa, o cérebro pergunta quanto aquilo vale para você - e, no orgulho, o valor está amarrado à posição. A Humildade desloca esse cálculo, e ela faz isso em três movimentos.

Ver-se em escala. A parte do cérebro que constrói a sua narrativa sobre si mesmo para de inflar e também para de se depreciar. A pessoa com dependência que se via como o esperto da noite e o lixo da manhã passa a se ver como alguém: nem herói nem lixo.

Sentir sem disparar. O corpo continua avisando quando o orgulho é ferido - a contração no peito, o calor no rosto, o coração acelerando. A Humildade treinada não elimina esse sinal. Converte-o de comando em informação. A crítica da esposa continua doendo. Só não manda mais para a esquina.

Segurar a defesa. Você procura escutar antes de responder e reconhecer a justificativa no momento em que ela aparece. Essa pausa dá espaço para considerar o que ouviu e escolher o que fazer.

A Humildade ajuda a reconhecer um erro e receber uma informação que contraria a própria imagem. Por isso ela é o primeiro foco formal do trabalho. Uma dificuldade de aprender, porém, pede investigação; não prova ausência de Humildade.

O marcador

Aparece uma pausa. Entre a crítica recebida e a sua resposta, surge um intervalo que antes não existia. Não é que você deixe de sentir - é que entre o sentir e o reagir passou a haver espaço.

Na pessoa com dependência, a pausa aparece em dois lugares. Na crítica: a mãe fala, e ele não explode nem sai de casa - ele ouve, sente o calor no rosto, e responde depois. E na vergonha: o dia seguinte chega, ele se vê, e em vez de correr para a anestesia ele consegue ficar com o que viu por alguns minutos. Esses minutos são a pausa. E na pausa mora a liberdade.

A família vê o marcador antes dele: ele passou a ouvir até o fim.

A HUMILDADE EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: o orgulho - a necessidade primitiva de ter importância. Na pessoa com dependência: a negação, a vergonha e a recusa de ajuda.

O que desloca: o valor que depende da posição, para o valor que não depende dela.

O marcador: a pausa entre a crítica e a resposta; a capacidade de ficar com a vergonha sem anestesiar.

DA CLÍNICA

Numa comunidade terapêutica, cinco semanas trabalhando só a Humildade: "Normalmente a comunidade terapêutica é um ambiente de bastante conflito entre os residentes. E na última semana me relataram que o ambiente estava muito tranquilo e amigável." E um residente que se irritava fácil contou, na quinta semana, que estava mais paciente. "Não estávamos trabalhando a paciência, mas a humildade gerou outra virtude." (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

Reflita sobre estas perguntas e depois discuta com outras pessoas. Se estiver em grupo, cada um responde em voz alta, e ninguém corrige:

- 1. Quando você é criticado, ou alguém aponta o seu uso, você fica nervoso, ansioso ou triste? O que você faz com isso?

- 2. Quantos anos você levou para admitir que não controlava? O que te impedia de admitir?

- 3. Qual é a frase que você mais usa para se defender? "Não é tão grave", "eu uso porque...", "o problema é o outro"?

- 4. Você já recaiu depois de uma humilhação? Conte como foi.

- 5. Pedir ajuda te parece fraqueza? Por quê?

- 6. Você se sente o esperto quando está usando e o lixo quando passa? Percebe que é a mesma régua?

- 7. Sentar na roda e falar da sua vida na frente dos outros mexe com você? O que mexe exatamente?

- 8. Você consegue pedir desculpa a alguém da sua família sem se justificar? Quando foi a última vez?

- 9. Quem, na sua vida, você acha que está abaixo de você? E acima? O que isso diz do seu orgulho?

- 10. Se você deixasse de precisar de importância, o que mudaria na sua relação com a substância?

Roteiro de prática da Humildade

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, cerca de vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã e cinco à noite. Nos três primeiros dias, mais o tempo de ler o capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. E, depois do ciclo, as revisões. São os treze passos do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que é próprio da Humildade. Você precisa só deste livro e de um caderno. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa.

A síntese-gatilho da Humildade, para reler do quarto dia em diante e para evocar ao longo do dia: “Eu sou a virtude em forma de Humildade. Eu me vejo como sou, sem precisar aparentar mais nem menos. Reconheço minhas limitações sem me diminuir e os meus dons sem me inflar. Não preciso vencer o outro para existir.”

O foco no corpo. São três famílias de sinais, e você vai observá-las o ciclo inteiro. A humilhação: calor no rosto, aperto no peito diante da crítica. A exclusão: retração, frio, a sensação de ficar de fora. A superioridade: peito estufado, queixo erguido, um leve desprezo. O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele. O sinal deixa de mandar em você e passa só a avisar. Observe como a resposta muda com a prática.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração. E veja qual das três famílias está presente hoje.

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia o capítulo ou o texto correspondente no Manual. Depois, retome a definição e a síntese-gatilho. Examine o que reconhece na própria conduta e o que precisa discutir. Discordância não prova Orgulho.

3. Ler a afirmação em voz alta. A afirmação que está logo abaixo, uma vez, sentindo a voz no peito e deixando o refrão voltar a cada bloco. Não é para decorar. É para ouvir a própria voz dizendo aquilo.

4. Escrever a afirmação. Uma vez por dia. Prefira a escrita à mão quando for possível; use digitação, ditado ou outro registro acessível quando necessário.

5. Meditação guiada de dez minutos. Aquiete a respiração. Depois, escolha a cena mais provável do dia em que o orgulho vai disparar: a sua mãe falando do seu uso, alguém da roda discordando de você, o coordenador te corrigindo na frente dos outros, a família desconfiando de uma coisa que você jura que é verdade. Veja a cena com detalhe: quem, onde, o que é dito. Sinta qual das três famílias sobe no corpo. E ensaie a resposta: a pausa, a respiração, e a frase que vem depois. Pode ser "me fala mais", pode ser "é verdade, eu errei", pode ser o silêncio que não é desprezo. Sem a cena concreta, é relaxamento. Com ela, é treino.

6. Recuperar a conduta. Feche tudo e responda de cabeça: onde eu apliquei a Humildade desde ontem? Onde o orgulho ganhou? O que ela pede de mim hoje? Você recupera a conduta, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se acontecer tal coisa, eu farei a pausa e depois tal coisa. Por exemplo: se minha mãe falar do uso, vou escutar e perguntar o que ela percebeu. Posso dizer "entendi o que você está dizendo" e depois explicar o que corresponde à minha experiência e o que não corresponde. Se eu reconhecer um erro, vou admiti-lo; se houver humilhação, vou pedir respeito ou interromper a conversa. Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar em situação real. Escolha uma situação pequena e segura: escutar uma crítica até o fim, pedir ajuda, reconhecer um erro ou pedir desculpas. "Entendi" pode significar que você ouviu, sem aceitar uma acusação como verdadeira. Compartilhe sobre o uso apenas o que decidir compartilhar e com quem possa oferecer apoio. Você pode discordar, recusar a atividade ou interromper uma conversa humilhante. Não procure pistas de uso para se testar.

À noite, cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar o erro e o acerto. Cinco linhas no caderno: onde o orgulho disparou hoje, e qual sinal do corpo o anunciou; o que eu fiz; se falhei, o

que disparou, o que o orgulho estava protegendo e o que eu farei exatamente da próxima vez; se acertei, o que eu senti. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se for o caso, a respiração 4-7-8: inspire contando até quatro, segure até sete, solte devagar contando até oito. É no sono que o dia se grava.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da Humildade. Uma vez por semana, se desejar, peça a alguém de confiança uma observação concreta sobre uma conduta sua. Combine uma conversa respeitosa. Escute, examine o que reconhece e responda quando estiver pronto; você pode discordar ou encerrar a atividade.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar nada. Onde eu apliquei a Humildade? Onde o orgulho ganhou? O que eu farei? E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída, primeiro a segurança: procure a equipe de cuidado e, se houver risco para a vida, o serviço de emergência. No dia seguinte, por escrito: o que disparou, o que eu fiz, o que farei exatamente da próxima vez. E a pergunta da Humildade: que crítica, que humilhação ou que vergonha veio antes? Depois, retome o caderno. Recaída escrita é informação. Recaída escondida é o orgulho protegendo o uso.

Fora do protocolo, há as parceiras que andam com a Humildade: a Aceitação, para acolher um aspecto do estrago que não se pode desfazer; o Perdão, para soltar uma ofensa antiga alimentada por orgulho; e a Verdade, para dizer sobre si uma coisa que a máscara escondia. Elas não são passos. Andam junto.

Os catorze dias organizam um ciclo de Humildade. Ao terminar, examine o que mudou, o que ficou difícil e o que precisa ser adaptado. A prática pode ser retomada conforme as necessidades, com a pausa de dois a quatro dias prevista pelo método. Não há prazo universal para consolidação, e piora ou sofrimento persistente pedem reavaliação.

Afirmação da Humildade

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos da Humildade na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de humildade
Eu não busco mais ter importância
Eu não quero ser mais importante
Eu domino meu orgulho
A vaidade não me domina mais
A arrogância não faz parte de mim
Pois eu domino meu orgulho
Eu não quero mais controlar as coisas e as pessoas
Eu acolho as pessoas em seus defeitos e suas falhas
Aceito os percalços da vida
Eu domino meu orgulho
Não busco o reconhecimento
Não busco o aplauso
Eu domino meu orgulho
Eu não uso comunicação violenta
Uso a brandura para falar e tomar minhas decisões
Eu domino meu orgulho
Não me interessa ser o primeiro
Não me importa não ser o melhor
Pois eu domino meu orgulho
Eu uso o bom humor para as tragédias da minha vida
O mau humor e o nervosismo não fazem mais parte da minha vida
Eu domino meu orgulho
A voracidade e a gula não fazem parte da minha vida
A ira e a vingança não fazem parte da minha vida
Eu domino meu orgulho
A vergonha e a timidez não fazem parte de mim
A preguiça e a procrastinação não fazem parte de mim
Eu domino meu orgulho
Amo e ajudo meu próximo
Não julgo as pessoas que são diferentes que cometeram erros
Pois eu domino meu orgulho
Trato todas as pessoas com igualdade e fraternidade
Reconheço a sensação de humilhação e exposição sem deixar que ela decida por mim
Eu domino meu orgulho
Sou grato pela vida
Eu domino meu orgulho

PARTE III

2. Abnegação



Abnegação é a maior expressão de vencer o próprio egoísmo.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

O termo abnegação vem do latim abnegatio. Significa sacrificar a sua vontade e os seus interesses. A abnegação implica lutar contra o egoísmo; é a negação de si mesmo; é o caminho para encontrar verdadeiramente o próximo.

Basicamente, abnegação quer dizer renúncia. Renúncia das suas vontades e dos seus desejos. Se você lembrar desse conceito central, você vai estar na direção certa: deixar as pulsões para depois, vencendo o instinto primário de prazer e desprazer. Deixar o quê para depois? A sua vontade. O seu desejo.

O que é o egoísmo

O que é o egoísmo? Eu primeiro. O que é a abnegação? O outro primeiro. E, para o outro ser primeiro, eu tenho que vencer o meu instinto para poder olhar para o próximo.

Na Virtologia, o egoísmo descreve a prioridade do próprio ganho e do próprio alívio na relação com o outro. O SNE é uma categoria funcional para essa investigação. Não corresponde a uma estrutura cerebral isolada nem a uma mensagem situada no tronco.

O egoísmo é uma das duas raízes do vício; a outra é o orgulho. E é por isso que esta virtude decide tanto: todo vício é o eu primeiro, o meu alívio na frente de tudo e de todos.

O outro vira recurso

Eu preciso dizer isso de frente, porque é o que a família sente e não tem palavra para dizer, e é o que a pessoa com dependência sabe e não suporta ouvir.

No vício, as pessoas viram recurso ou obstáculo. A mãe vira o dinheiro, a casa vira o teto, a esposa vira a desculpa ou o problema. Não é que ele não ame. É que, na hora do puxão, o outro sai da conta.

Quando alguém diz “mas eu amo a minha família”, eu escuto. O trabalho da Abnegação é considerar como esse amor participa das decisões concretas. A hipótese de fazê-lo aparecer antes do impulso é uma direção da prática, não uma antecipação neural que tenhamos medido.

O ciclo do prazer e a base do vício

Se você focar nos seus desejos, pode ter um pico de prazer e alegria - mas isso passa em instantes ou dias, e então você precisa de mais e mais. Quando deixar de ficar satisfeito, terá de aumentar a quantidade ou trocar de desejo. Essa é a base do vício e da compulsão.

A ciência confirma esse caminho: o cérebro passa a querer cada vez mais aquilo de que gosta cada vez menos. Berridge e Robinson chamaram isso de sensibilização do querer (Berridge e Robinson, 2016).

Às vezes, depois de reduzir o uso, a pessoa percebe outras condutas de alívio ocupando espaço. Isso merece investigação. Não é consequência inevitável de parar, nem prova automática de egoísmo.

Renunciar sem abnegação é adiar a conta

Aqui está o ponto que separa a Abnegação da abstinência forçada, e que explica por que tanta abstinência forçada não se sustenta.

A mudança do uso pode vir acompanhada de irritação ou sofrimento por motivos diferentes. Não conclua falta de Abnegação antes de

conhecer a situação. Sinais físicos importantes, confusão ou risco pedem avaliação de saúde.

Abnegação não é se forçar a ceder. É considerar o outro com peso real na escolha, sem apagar necessidades legítimas. Uma escolha generosa ainda pode trazer tristeza ou esforço; isso não anula a virtude.

O outro lado da moeda

Na Virtologia, o bem feito ao próximo abre a experiência de plenitude e completude. Esse valor não precisa ser convertido numa afirmação de que todo gesto produz mais prazer do que qualquer desejo.

A Abnegação amplia a atenção às necessidades do outro e se exercita em ações concretas. Pesquisas sobre treinamento de compaixão, como a de Klimecki e colaboradores (2013), contribuem para pensar como práticas repetidas podem participar da aprendizagem emocional. No protocolo, eu acompanho essa capacidade na maneira de escutar, ajudar e considerar as consequências para alguém.

O artigo de Casarotto e Fontana (2026) articula virtudes, educação e saúde mental infantojuvenil numa proposta teórica. Ele ajuda a apresentar o lugar do serviço na escola, mas não avaliou clinicamente este programa de dependência.

Eu vejo isso em campo o tempo todo: quem começa a cuidar de alguém, de um animal, de uma atividade da comunidade, encontra ali uma satisfação que a substância nunca deu. É o circuito de recompensa aprendendo outra moeda.

O herói

É só você pensar nos grandes mestres, o quanto dos desejos próprios eles realizavam. Há sempre a renúncia do próprio desejo para viver para o próximo. A história do Buda, o príncipe que viu a velhice, a doença e a morte e deixou o palácio: da renúncia vem a iluminação. E analise a jornada do herói em todo filme que você assiste. O herói só é herói porque sacrificou a própria vontade, as próprias facilidades e, às vezes, a própria vida. A abnegação é o que esperamos dos heróis.

E repare: o herói não se anuncia. A pessoa com dependência em recuperação não precisa virar o salvador da família para provar que mudou. A Abnegação começa pequena, no gesto do dia, sem largar o tratamento e sem se esgotar.

Uma pergunta de 0 a 10

O quanto eu realizo as minhas vontades? O quanto eu vivo por elas? Pense de 0 a 10. "Estou com vontade de fazer tal coisa." "Estou com o desejo de tal coisa." E o quanto você se move, o quanto desloca as suas ações para um próximo?

Seja honesto na nota. Ela não é prova para ninguém: é a fotografia de hoje. E refaça a pergunta no fim do ciclo, para ver o quanto a conta mudou.

Na prática

A cada situação, o cérebro resolve um pequeno conflito: vale mais o ganho meu ou o ganho do outro? A Abnegação é o deslocamento treinado desse cálculo, e ela se faz em três movimentos.

A conta muda de peso. A vantagem própria deixa de entrar na decisão com valor máximo. O outro passa a ter peso real na equação, e não apenas depois que o meu já foi atendido.

A pausa ganha espaço. Antes de agir, a pessoa procura reconhecer o impulso e considerar outras respostas. O que acompanho é essa conduta, não uma transferência de comando entre partes do cérebro.

O outro entra na decisão. Pesquisas de escolhas generosas, como a de Strombach e colaboradores (2015), investigam processos sociais e cerebrais. Não mostram que nosso protocolo recrute a junção temporoparietal mais cedo; essa antecipação permanece uma hipótese a estudar.

Humildade e Abnegação trabalham em par desde o começo: a primeira como foco formal, a segunda em práticas pequenas, voluntárias e seguras. Um ciclo próprio aprofunda a Abnegação quando pertinente. Servir não dispensa escutar nem torna alguém imune à crítica.

O marcador

Na Humildade o sinal é a pausa. Aqui é outro, e igualmente observável de fora.

O outro passa a ter agenda própria na sua fala. Você começa a perceber a necessidade de alguém antes de o seu desejo ter sido atendido - e não depois. Deixa de ser um cálculo de sobra.

Outro sinal é poder renunciar com menos ressentimento e mais liberdade. A dor não precisa desaparecer por completo. Acompanhe a intensidade, a duração e o efeito da reação sobre a escolha.

Na pessoa com dependência, a família vê o marcador assim: ele perguntou como eu estava. Antes de pedir qualquer coisa.

A ABNEGAÇÃO EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: o egoísmo - a prioridade do próprio alívio. Na pessoa com dependência: o outro que some da conta na hora do puxão.

O que desloca: o cálculo do eu para o outro.

O marcador: o outro passa a ter agenda própria na sua fala, e a renúncia deixa de doer.

DA CLÍNICA

"Humildade, abnegação, brandura, perdão, aceitação, responsabilidade, perseverança e estado de certeza agregaram muito nessa minha nova vida que eu estou vivendo a partir do dia que eu entrei na Clínica da Alma." - Carlos, residente da Clínica da Alma (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

- 1. Você pensa primeiro no seu prazer e conforto, e depois nos dos outros? Dê um exemplo desta semana.

- 2. De 0 a 10, quanto você vive pelas suas vontades? E quanto se move pelo próximo?

- 3. Na hora do puxão, quem some da sua conta? Quem você deixa de enxergar?

- 4. Quando você renuncia a alguma coisa - usar, sair, beber -, você fica bravo? Em quem você desconta?

- 5. Você já cuidou de alguém, de verdade, sem esperar nada? Como foi o depois?

- 6. Você ajuda para ser visto ajudando? Como você sabe a diferença?

- 7. O que a substância te dava que você ainda não encontrou em nenhuma pessoa?

- 8. Quem, na sua casa, você usou como recurso - dinheiro, teto, desculpa - sem enxergar como pessoa?

- 9. Você consegue ouvir alguém da roda por dez minutos sem pensar no que vai dizer de você?

- 10. Se o outro pesasse na sua conta antes do seu alívio, o que teria sido diferente na sua última recaída?

Roteiro de prática da Abnegação

O ciclo específico da Abnegação usa os treze passos do capítulo 16 da Parte I, com a rotina adaptada à pessoa. Pequenas práticas de Abnegação já acompanham a Humildade desde o primeiro dia. Este aprofundamento não exige adiar outras necessidades presentes.

A síntese-gatilho da Abnegação, para reler do quarto dia em diante e para evocar ao longo do dia: "Eu sou a virtude em forma de Abnegação. Eu renuncio ao excesso do meu próprio prazer para servir ao que o outro verdadeiramente precisa. Domino o impulso do prazer imediato e dou, sem esperar retorno, o que está em minhas mãos dar."

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A urgência do prazer próprio: calor subindo no peito, o impulso de ir ao estímulo. O desprezo sutil pelo outro: um leve aperto de aversão, a respiração curta, o "isto não é da minha conta". A expansão de ter direito: peito estufado, a sensação, lá dentro, de que você merece, "depois de tudo". Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular fora. Uma respiração. Qual das três famílias está presente hoje?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, este capítulo inteiro, ou o da Abnegação no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes. Se tiver como, o vídeo também. Do dia 4 em diante, o quadro "A Abnegação em quatro linhas" e a síntese-gatilho, em um minuto. Procure o ponto em que o eu primeiro reage. E fique atento à diferença entre renúncia e anulação: Abnegação não é deixar de existir para o outro. É pôr a necessidade dele na frente do seu desejo.

3. Ler a afirmação em voz alta. A afirmação que está logo abaixo, uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Abnegação.

5. Meditação guiada de dez minutos. Escolha uma situação cotidiana de baixo risco em que seu desejo encontre a necessidade de alguém. Observe a urgência, a contrariedade ou a vontade de se afastar. Ensaie uma ajuda que esteja ao seu alcance, respeitando também suas necessidades legítimas. A emoção pode aparecer; o trabalho está na resposta que você escolhe.

6. Recuperar a conduta. Feche tudo. Onde eu pus o outro na frente desde ontem? Onde o eu primeiro ganhou? O que a Abnegação pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se acontecer tal coisa, vou considerar o que o outro precisa e o que posso oferecer. Por exemplo: se minha filha me chamar enquanto uso o celular, vou pausar e escutar. Se alguém pedir ajuda, vou verificar a necessidade e minhas condições antes de responder. Posso ajudar, combinar outro momento ou recusar o que não consigo assumir. Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar em situação real. Um gesto genuíno por dia, de baixo risco, em silêncio: ceder a vez a quem precisa mais; dar atenção plena a alguém, olho no olho, celular longe; dedicar tempo real a uma necessidade de alguém da casa sem que tenham pedido; renunciar a uma pequena gratificação em favor do outro e não contar a ninguém; ligar para alguém do grupo só para saber como ele está; fazer em casa uma tarefa que sempre foi de outra pessoa; perguntar a alguém da família “o que você precisa?”, e fazer. Se a situação não chegar, procure uma.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar o erro e o acerto. Cinco linhas: onde o egoísmo disparou hoje, e qual família o anunciou; o que eu fiz; se falhei, o que disparou, o que eu estava protegendo e o que farei; se acertei, o que senti depois de renunciar. E repare se houve busca escondida de reconhecimento. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se for o caso, a respiração 4-7-8.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da Abnegação. Combine uma escolha pequena com alguém da casa e considere a preferência dessa pessoa: um passeio, uma tarefa ou um programa de baixo risco. A participação é voluntária. Preserve saúde, descanso, alimentação, trabalho, cuidado de dependentes e seus limites; não faça o exercício em situação de coerção.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias: quatro minutos, sem consultar. Onde eu pus o outro na frente? Onde o eu primeiro ganhou? O que eu farei? E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída, primeiro a segurança: procure a equipe de cuidado e, se houver risco para a vida, o serviço de emergência. No dia seguinte, por escrito: o que disparou, o que eu fiz, o que farei exatamente da próxima vez. E a pergunta da Abnegação: quem saiu da minha conta na hora em que eu fui? Depois, continue.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Humildade, para servir sem se achar evoluído por isso; a Brandura, para distinguir a renúncia legítima da anulação; a Pureza de Coração, para verificar a motivação; e a Aceitação, para renunciar sem amargura.

Os catorze dias organizam um ciclo de Abnegação. Ao terminar, examine o que mudou, o que ficou difícil e o que precisa ser adaptado. A prática pode ser retomada conforme as necessidades, com a pausa de dois a quatro dias prevista pelo método. Não há prazo universal para consolidação, e piora ou sofrimento persistente pedem reavaliação.

Afirmação da Abnegação

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos de Abnegação na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de abnegação
Elevo minha consciência e compreendo que minha evolução vem do amor e da caridade
Eu domino meu egoísmo
Reconheço minhas necessidades legítimas e considero as do outro
Dou espaço ao próximo sem abandonar o cuidado comigo
Eu domino meu egoísmo
Eu não deixo meus compromissos do cotidiano me cegarem para as dores de meu próximo
Eu domino meu egoísmo
Não deixo meus desejos e prazeres na frente das necessidades de meu próximo
Eu me coloco no lugar do outro e sinto sua dor
Eu me coloco no lugar do outro e compreendo sua visão de mundo
Eu domino meu egoísmo
Eu domino meus instintos primitivos e não vejo o outro como ameaça
Eu domino meu egoísmo

PARTE III

3. Aceitação



A vida é caos. A dor faz parte da vida. Então evitar a dor é evitar a vida.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Essa é uma das virtudes mais importantes que temos que aprender: aceitar a vida como ela é. Como já escrevi no Revolução das Virtudes, aceitar a vida não é aceitar as coisas como você quer. É entender que devemos continuar sempre trabalhando para o melhor, sem controle sobre o que vai acontecer, e lidar bem com o que já aconteceu.

A Aceitação aparece aqui em terceiro, depois da entrada pela Humildade e pelas pequenas práticas de Abnegação. Uma perda recente, um diagnóstico, uma internação ou uma prisão pede acolhimento desde o começo. Primeiro, a pessoa precisa encontrar segurança, apoio e espaço para dizer o que está vivendo. O protocolo de Aceitação entra quando há condições e vontade de trabalhar aquela experiência. Aceitar é reconhecer a realidade e encontrar o que ainda pode ser feito.

Não dá para mudar o imutável

O que já aconteceu não pode ser desfeito. Podemos trabalhar a relação que mantemos com essa experiência e cuidar de suas consequências no presente. Tristeza persistente, mudanças importantes de sono ou apetite e pensamentos de morte pedem avaliação de saúde, sem atribuir o quadro a uma falta de Aceitação.

A falta de Aceitação é um dos principais motivos da neurose humana. Ela vem do orgulho, da necessidade de importância, da arrogância diante da vida. O arrogante quer que as coisas saiam como ele planejou.

Na pessoa com dependência, a falta de Aceitação é combustível direto: a perda que não se aceita vira raiva ou tristeza, e a raiva e a tristeza pedem anestesia.

Flávia Fontana diz isso numa frase que eu gostaria que toda pessoa com dependência guardasse: "Na Virtologia, sofrimento é dor prolongada pela não Aceitação."

Aceitação não é conformismo

Não se trata de ser conformista. Ao contrário: o conformista não muda o que é possível mudar, e quem não tem aceitação não se conforma em não conseguir mudar o impossível. São erros opostos.

O conformista entra numa zona de conforto, numa posição de vítima, culpando todo mundo: o governo, os pais, a esposa, a situação, o dinheiro. Já quem tem aceitação não culpa ninguém e entra em ação para mudar o que dá para ser mudado; e o que não dá, simplesmente aceita.

Na pessoa com dependência, o conformismo tem uma frase própria: "eu sou assim mesmo". "Eu sou dependente, não tem jeito." "Já tentei de tudo." Isso não é aceitação. É desistência com nome de aceitação. A aceitação verdadeira diz: eu sou dependente - isso é o que é. E, a partir disso, o que eu posso mudar hoje? O conformista para na primeira frase. Quem aceita começa na segunda.

O controle

Como mecanismo de sobrevivência primitiva, temos a tendência de querer controle sobre as coisas. Não podemos ter. Temos que planejar e dar o melhor de nós, mas os resultados dos nossos esforços não estão no nosso controle. O controle, quase sempre, é medo.

A pessoa tem a falsa ideia de que, se controlar as coisas, nada de mal vai acontecer. Não é verdade. E esse sistema existe para evitar a dor: alguma dor interna, do passado, que faz acreditar que, tendo controle, dá para não passar por aquilo de novo. A vida é caos. A dor faz parte da vida. Evitar a dor é evitar a vida.

A pessoa com dependência usa a substância como controle: se eu não consigo controlar a vida, pelo menos controlo o que eu sinto. E a família

responde com o mesmo sistema: vigia, revista, conta as garrafas. São dois controles se alimentando. Agora, se há violência ou risco dentro de casa, a proteção vem antes de qualquer virtude: o Anexo F traz os roteiros.

Escute a vida

Lute pelas coisas, mas, se não acontecer, escute a vida. Às vezes uma coisa que você acha muito boa pode ser o caminho errado. Eu gosto de me colocar como exemplo: muitas coisas deram errado na minha vida, e hoje eu olho para trás e digo: graças a Deus que deu errado. Se tivessem dado certo, eu não estaria aqui realizando o meu propósito.

Coisas que dão errado hoje, às vezes, estão protegendo o seu futuro. O emprego que a pessoa com dependência perdeu era o emprego em que ele usava. A relação que acabou era a relação em que os dois usavam. A cidade que ele teve que deixar era a cidade da boca. Eu não estou dizendo que a perda não dói. Estou dizendo que olhar para cada situação e perguntar "o que eu tenho que aprender com isso? qual virtude eu tenho que desenvolver aqui?" é o que separa quem aceita de quem se afunda.

Quem tem aceitação está sempre focado no futuro. Olha para o passado só para investigar o que fez de errado - e tudo bem. O orgulhoso não quer admitir. Dói dar o braço a torcer para a vida. E quando somos orgulhosos demais para dar o braço a torcer, nos afundamos no próprio erro, ficamos cegos, e o fluxo da vida para.

Aceitar o passado e construir novas respostas

Diante de abuso, violência ou perda, sentir revolta é humano. E aceitar não é aprovar. Aceitar que aconteceu não tira de você o direito de se proteger, de denunciar e de buscar justiça.

Mas uma coisa precisa ficar clara. Aceitar um abuso ou uma violência não é revisitar a cena sozinho, noite após noite. Memória de abuso sexual, de violência grave ou de ameaça à vida se trabalha com psicólogo

ou psiquiatra. O que o caderno faz é trabalhar o hoje: o que essa memória dispara em você e o que você faz quando ela vem.

Eu trabalho a relação atual com a experiência e as respostas que ela provoca. Isso não exige recuperar uma cena, mudar os fatos ou explicar a mudança por uma via neural específica. Quando houver sofrimento intenso, a prática precisa ser ajustada e acompanhada pelo cuidado pertinente.

Diga em voz alta, várias vezes: eu aceito a minha vida como ela foi. Hoje eu quero o meu futuro. Eu vou lutar pelo meu futuro bom, sem ficar reagindo ao meu passado.

Para muita gente, a memória que não foi aceita é o gatilho que puxa para o uso. Aceitar o que aconteceu tira dela o poder de comando. E, junto com isso, o tratamento continua: a equipe, o grupo, o plano para os dias de risco.

Na prática

A Humildade trabalha o orgulho. A Abnegação trabalha o egoísmo. A Aceitação trabalha a falta - e, mais precisamente, a resistência ao real. É de longe a fonte mais comum de raiva, de tristeza e de angústia. O mecanismo é simples: existe um fato, e existe o modo como o seu cérebro reage a esse fato. Quando os dois não batem, o alarme dispara - e continua disparando, todos os dias, se nada for feito.

A Aceitação trabalha a resposta ao fato: reconhecer a perda, a falta ou a dor sem transformar toda reação numa luta permanente. O acompanhamento observa como a pessoa vive e responde, sem medir uma rede cerebral a partir desse resultado.

E há a razão de fundo do controle: prever é a função mais básica do cérebro. Quando a previsão falha muito e dói muito, o sistema aprende uma solução aparente - controlar tudo. Só que essa solução exige vigilância permanente, e a vigilância mantém ligado o eixo de estresse que deveria funcionar só na emergência. O controlador não está sofrendo pelo que acontece. Está sofrendo pelo esforço contínuo de impedir que aconteça. Na pessoa com dependência, esse esforço tem um

nome: abstinência na base do braço. Ele não aceitou o puxão, o desconforto, o dia ruim - ele luta contra tudo, e a luta esgota. Quem aceita o puxão como puxão, e o dia ruim como dia ruim, gasta muito menos para atravessar.

O marcador

Na Aceitação, acompanhe se a lembrança interfere menos no presente e se você recupera a capacidade de escolher depois de uma contrariedade. Raiva ou tristeza podem aparecer. O marcador é a relação com elas, não sua ausência total.

E há um segundo sinal, mais fácil de notar no dia a dia: as pequenas contrariedades param de custar caro. A chuva, a fila, o plano desfeito, o não da mãe, o dia sem dinheiro. Na pessoa com dependência, é aqui que a família vê a mudança: ele deixou de explodir com as coisas pequenas.

A ACEITAÇÃO EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a resistência ao real - a guerra com o que aconteceu, com o que se perdeu, com o próprio diagnóstico.

O que desloca: a luta contínua com o que aconteceu, abrindo espaço para respostas possíveis no presente.

O marcador: menor intensidade, duração ou interferência da reação e mais recursos para seguir cuidando da vida.

DA CLÍNICA

"Preciso ter aceitação sobre a minha pessoa, independentemente das coisas que aconteceram em minha vida." - Jorge, residente da Clínica da Alma (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

- 1. Quando algo que você planejou dá errado, você fica nervoso, ansioso ou triste? Ou vai direto para a substância?

- 2. O que, na sua história, você ainda diz que é um absurdo ter acontecido?

- 3. Você aceita que é dependente? Ou ainda negocia com isso ("eu controlo", "só às vezes")?

- 4. "Eu sou assim mesmo, não tem jeito" - você já disse isso? Isso é aceitação ou desistência?

- 5. O que você perdeu por causa do uso que não volta mais? Você já aceitou, ou ainda briga com isso?

- 6. Que memória, quando você lembra, ainda te dá revolta? Você usa para não sentir isso?

- 7. Você tenta controlar como vai se sentir? A substância é o seu controle?

- 8. Alguma coisa que deu errado na sua vida, olhando hoje, te protegeu?

- 9. Você culpa alguém pela sua situação atual? Quem? Isso te ajuda a mudar alguma coisa?

- 10. Se você aceitasse o puxão como um puxão que passa, o que mudaria na hora em que ele vem?

Roteiro de prática da Aceitação

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, cerca de vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã e cinco à noite. Nos três primeiros dias, mais o tempo de ler o capítulo. Mesmo lugar, mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos, e as revisões depois do ciclo. São os treze passos do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que é próprio da Aceitação.

A síntese-gatilho da Aceitação, para reler do quarto dia em diante e para evocar ao longo do dia: “Eu sou a virtude em forma de Aceitação. Eu recebo a realidade tal como ela é, sem resistir ao que não pode ser mudado, e mantenho plena capacidade de agir sobre o que pode. Aceitar não é desistir - é parar de lutar contra o que já é, para poder lutar pelo que ainda pode ser.”

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A indignação: calor, a tensão do “isto não deveria ser assim”. A impotência: peso, afundamento, ombros caídos. A urgência: a agitação de querer resolver já o que não se resolve agora. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular fora. Uma respiração. Qual das três famílias está presente hoje: indignação, impotência ou urgência?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, este capítulo inteiro, ou o da Aceitação no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes. Se tiver como, o vídeo também. Do dia 4 em diante, o quadro “A Aceitação em quatro linhas” e a síntese-gatilho, em um minuto. Procure o ponto em que a resistência reage, e separe, na sua vida, o que é mutável do que é imutável.

3. Ler a afirmação em voz alta. A afirmação que está logo abaixo, uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Aceitação.

5. Meditação guiada de dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a cena mais provável do dia em que o real vai desobedecer ao seu plano: o não da família a um pedido, a confiança que ainda não voltou, a notícia da Justiça, a fila, o atraso, o puxão que vem sem avisar. Sinta qual família sobe: o calor da indignação, o peso da impotência, a agitação da urgência. E ensaie a pergunta: posso mudar isto? Se não, a respiração que encerra a luta. Depois, o que ainda posso fazer.

6. Recuperar a conduta. Feche tudo. Onde eu aceitei o que não podia mudar desde ontem? Onde eu lutei contra o real? O que a Aceitação pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se acontecer tal coisa, eu farei exatamente tal coisa. Por exemplo: se a minha mãe disser não, eu vou perguntar por dentro “isto está no meu domínio?” antes de responder. Se eu sentir o calor da indignação, eu vou nomear, “isto não deveria ser assim”, e deixar ser. Se o puxão vier, eu vou dizer por dentro: isso é o meu sistema

disparando, e isso passa. Se a lembrança da perda voltar, eu vou dizer: eu aceito, e não precisa doer para eu aceitar. Refaça a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar em situação real. Escolha uma contrariedade pequena e segura. Pergunte o que pode mudar pela sua ação e o que precisa reconhecer como fato. Observe a emoção e ensaie uma resposta possível. Você pode discordar, pedir ajuda ou proteger um limite. Não provoque uma situação de risco nem use o exercício para impor um diagnóstico a si mesmo.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar o erro e o acerto. Cinco linhas: onde a resistência disparou hoje, e qual família a anunciou; o que eu fiz; se lutei contra o imutável, o que disparou, o que eu estava protegendo e o que farei; se aceitei, o que senti depois. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se for o caso, a respiração 4-7-8.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da Aceitação. Uma vez por semana, escolha uma contrariedade pequena e segura. Pode ser uma situação atual; não é obrigatório retomar uma perda antiga. Observe o que aconteceu, o que sente e o que ainda pode fazer. Você pode registrar por escrito ou de outra forma acessível. Se a atividade trouxer sofrimento intenso, interrompa e procure apoio; lembranças de violência não precisam ser revisitadas como exercício.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias: quatro minutos, sem consultar. Onde eu aceitei? Onde eu lutei? O que eu farei? E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída, primeiro a segurança: procure a equipe de cuidado e, se houver risco para a vida, o serviço de emergência. No dia seguinte, por escrito: o que disparou, o que eu fiz, o que farei exatamente da próxima vez. E a pergunta da Aceitação: contra o que eu estava brigando na hora em que fui? Depois, continue o ciclo.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Humildade, para aceitar os próprios limites; o Estado de Certeza, para acolher o que ainda não se entende; o Desapego, para aceitar perdas específicas; e a Paciência, para aceitar o tempo do processo.

A Aceitação é uma capacidade que se desenvolve em situações diferentes. Catorze dias organizam a prática; não determinam sua consolidação. Trabalhar uma perda específica é opcional e pode pedir apoio. Não é preciso abrir um ciclo para cada perda nem reviver a dor para demonstrar progresso.

Afirmação da Aceitação

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos da Aceitação na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de aceitação
A partir desse momento eu aceito a vida
Eu aceito as coisas que não podem ser mudadas
Eu aceito o fluxo natural da vida
Eu aceito não ter controle sobre os outros
Eu aceito a vida
Eu aceito não ter controle dos acontecimentos e as coisas saírem do planejado
Eu aceito a vida
Eu aceito a perda das pessoas que eu amava
Eu aceito a perda de sonhos que não se realizaram
Eu aceito a perda de tudo que era bom e foi me retirado
Eu aceito a vida
Eu aceito os outros com seus defeitos
Eu aceito meus defeitos
Eu aceito minhas imperfeições
Eu aceito a vida
Eu aceito meu corpo como ele é
Reconheço a raiva e construo outra forma de responder
Pois eu aceito a vida
Acolho minha tristeza e procuro o cuidado de que preciso
Pois eu aceito a vida
Aceito meus pais como eles foram e são
Reconheço o que não recebi e cuido das minhas necessidades no presente
Eu aceito a vida
Reconheço o que me aconteceu e cuido de mim quando o medo aparece
Eu aceito tudo que já me aconteceu
Eu aceito meu passado
Eu aceito meu futuro
Aceito não ter recebido amor da forma que gostaria
Aceito dar mais amor do que receber
Aceito não ter sido amado da forma que gostaria
Aceito não ser amado
Aceito que os outros não entendem minhas vontades e desejos
Eu aceito a vida
Eu aceito novos começos
Eu aceito novas pessoas
Eu aceito as diferenças
Eu aceito as mudanças não planejadas
Eu aceito as dificuldades
Eu aceito a mim mesmo como eu sou

PARTE III

4. Perdão



O perdão é parar de vibrar ódio e mágoa, e começar a vibrar amor.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

A primeira coisa a entender sobre o perdão é esta: perdão é humano. O não perdão é neurótico. Perdoar é natural no ser humano, e o que você vai entender aqui é por que fica tão difícil.

Quando temos mágoa, rancor ou raiva de uma pessoa, travamos o fluxo da vida: fazemos associações de tudo o que se relaciona à situação e ficamos defensivos e rancorosos. O perdão liberta a mente e o coração.

E na pessoa com dependência o Perdão tem duas frentes: perdoar quem feriu e perdoar a si mesmo. As duas seguram o uso, e as duas se trabalham.

Autoperdão: o boleto infinito

Uma das pessoas que você mais precisa perdoar é você mesmo. O mundo está mergulhado em culpa. Por quê? Por causa do desejo. Eu desejo algo, não se realiza, e entro numa sequência: primeiro a frustração, depois o ódio, depois o ódio em ação, que é a destruição, e logo depois a culpa. E na culpa eu entro em autossabotagem.

Porque todo culpado tem que pagar. E se o culpado é você, você fica se punindo para pagar essa culpa. É um boleto infinito: não se paga, não acaba nunca. Você tem que se perdoar, e ponto. Todo mundo erra. Olhe para si e diga: 'eu estou perdoado'.

Na pessoa com dependência, o boleto tem forma conhecida: a recaída como punição. 'Eu não mereço ficar bem.' E usa. Eu vejo isso na roda toda semana.

Se houver pensamentos de se ferir ou de tirar a própria vida, procure apoio e avaliação profissional. Em risco imediato, acione o serviço local de emergência e mantenha apoio presencial quando seguro. O caderno não substitui esse cuidado.

O Anexo A mostra o mesmo: a culpa e a autopunição entram no ciclo do uso.

Você merece perdão mesmo quando fez o mal. E o tratamento não espera você se sentir perdoado: você volta para ele hoje, e o autoperdão vem junto.

Culpa lógica e culpa ilógica

Chamo de culpa lógica, nesta elaboração da Virtologia, a culpa ligada ao reconhecimento de um dano praticado com consciência e liberdade. A premeditação pode ajudar a examinar a intenção, mas não é o único critério de responsabilidade. Essa distinção trata da elaboração subjetiva; não decide responsabilidade moral ou jurídica.

Chamo de culpa ilógica a autopunição que atribui à pessoa um controle que ela não tinha. O filho que acompanhou o pai e descansou no dia em que ele morreu pode sentir essa culpa. É preciso examinar os fatos, as possibilidades e os limites, sem transformar a dor em sentença contra si.

E repare: reparar o que você fez continua sendo seu. Perdoar-se não apaga a reparação; tira dela o castigo.

Perdoe-se das culpas ilógicas. Perdoe-se das culpas lógicas. Não deixe o seu inconsciente ser tirano com você. Isso é libertador.

Por que é tão difícil perdoar o outro

Alguém nos fere, alguém nos trai, e ficamos com ódio e mágoa. Os motivos da dificuldade são vários, e a pessoa com dependência vai reconhecer os seus.

O orgulho. Não dar o braço a torcer, não deixar o outro que errou se dar bem. Uma das maiores expressões do orgulho é "ninguém pode errar comigo". O orgulhoso não admite ser ferido, porque isso fere a sua importância. E perdoar pode parecer coisa de bobo, de fraco. Para perdoar, é preciso aceitar que, aos olhos dos outros, você pode ser bobo e fraco sim, e que isso não importa. Dizer que não importa é dizer, exatamente, que não quero ter importância.

O mecanismo de defesa. Quando alguém fere um animal, ele passa a olhar para o agressor com medo. Com a gente é igual: o ego, de forma inconsciente e primitiva, afasta quem causou dor, e só de pensar em perdoar a pessoa já entra em ansiedade. Por isso o Perdão anda com a Aceitação. E se quem feriu continua perigoso, a distância é proteção, e proteção vem primeiro.

A busca por justiça. É duro aceitar que alguém erre e saia sem pagar. Mas o perdão não é justo. Ele é maior do que a justiça. E perdoar não é abrir mão de proteção: quem perdoa pode denunciar, pedir medida protetiva e manter distância. O que o perdão solta é o ódio, e não o cuidado com a própria vida.

A fantasia da culpa reparadora. Alguns pensam que, se não perdoarem, o outro vai aprender. Isso só está acontecendo na cabeça de quem não perdoa; o outro nem sabe. E impor aprendizado ao outro é querer ter razão - orgulho de novo.

Compreender os limites e o funcionamento de quem feriu pode ajudar, quando isso fizer sentido para você. Não exige absolver, justificar o dano ou restabelecer contato. A faixa evolutiva não retira a responsabilidade pelo ato.

A mágoa que sustenta o uso

Aqui eu preciso ser direto com a pessoa com dependência, porque é uma das coisas que mais vejo na roda.

A mágoa vira licença. 'Com o pai que eu tive, quem não usaria?' 'Depois do que fizeram comigo, eu tenho direito.' A história é real e a dor é real. Mas, enquanto a mágoa estiver viva, ela dá ao uso uma

justificativa permanente. E o trauma, quando existe, se cuida com quem tem preparo, junto com o tratamento do uso.

Por isso, trabalhar a mágoa é trabalhar o uso. Enquanto você vibra ódio por quem te feriu, quem te feriu continua mandando na sua vida, e no seu copo.

Perdão não é a posição arrogante do 'eu te perdoo'. Você não é ninguém para absolver ninguém; isso é superioridade, e superioridade é orgulho. Perdoar é parar de vibrar ódio e mágoa, e começar a vibrar amor.

E perdoar não é permitir que o outro erre de novo. A lembrança continua ensinando prudência. Ela só parou de comandar a reação.

Ser pago com a ingratidão

Há um perdão específico que a pessoa com dependência em recuperação vai precisar, e que ninguém avisa: perdoar a família por não confiar.

A família vai desconfiar. Vai olhar o seu bolso, o seu celular, a hora em que você chega. E isso dói justamente quando você está tentando. Muita recaída nasce dessa ferida: 'eu estou fazendo tudo certo e ninguém acredita'. É o orgulho ferido pedindo reconhecimento.

São quatro estágios de evolução do perdão: esperar o recíproco; esperar pelo menos um obrigado; fazer o bem sem esperar obrigado, mas sem ser prejudicado; e fazer o bem e aceitar ser pago com a ingratidão. A pessoa com dependência que muda e aceita não ser reconhecido de imediato está no quarto estágio. É difícil. E é a prova de que a mudança é dele, e não para os outros. A confiança da família volta no tempo dela, não no dele - e aceitar isso é Perdão e Aceitação ao mesmo tempo.

Na prática

A Aceitação trabalha a resistência ao real. O Perdão trabalha a mesma falta na sua dimensão relacional: a mágoa e o rancor diante de uma memória que envolve outra pessoa - ou a si mesmo.

E a mágoa soma. A memória cristalizada da ofensa fica associada a tudo o que lembra a situação: um tom de voz, uma frase, um jeito de olhar. Por isso a explosão de hoje contra alguém da casa muitas vezes é a conta antiga sendo cobrada de quem não tem nada a ver com ela.

O Perdão pode ser trabalhado pela relação que você mantém hoje com a experiência. Retomar uma pessoa ou um episódio específico é opcional. Não exige reviver a cena nem estabelecer contato. Quando a lembrança trouxer sofrimento intenso, procure apoio profissional e ajuste a prática.

Desejar o bem a quem te feriu, todos os dias do ciclo, é o que muda o caminho. A memória continua lá. O que muda é a resposta que ela dispara: o caminho do ódio deixa de ser o primeiro a acender.

No autoperdão, o trabalho é o mesmo, virado para dentro: o circuito que cobra punição de você mesmo perde força a cada vez que você troca o 'eu mereço sofrer' por 'eu estou perdoado, e vou reparar o que for meu'.

O marcador

No Perdão, acompanhe se a lembrança ocupa menos a vida, se a reação perde intensidade ou dura menos e se você consegue escolher como agir. O corpo pode reagir sem que isso signifique fracasso.

Um segundo sinal: as situações parecidas param de somar. Alguém fala num tom que lembra o antigo, e você percebe que é outra pessoa, outro assunto, outro momento.

E no autoperdão, o marcador é a volta: quando você erra, volta para o caderno, para a roda e para o tratamento no dia seguinte, sem precisar se castigar antes.

O PERDÃO EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a falta na dimensão relacional - a mágoa e o rancor, contra o outro e contra si mesmo.

O que desloca: o afeto grudado à memória se solta, e ela para de somar situações novas.

O marcador: menos domínio do ressentimento sobre a conduta e mais capacidade de recuperar o equilíbrio, mesmo quando há emoção.

DA CLÍNICA

"A fase do perdão me tocou muito. Estou em busca de uma melhora e vejo muitas mudanças em mim. E também eu tenho vários defeitos que eu tenho que mudar." - André, residente da Clínica da Alma, oito meses na instituição (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

- 1. Você acredita que perdoou alguém de verdade na vida? Ainda sente mágoa ou ódio dessa pessoa?

- 2. O que você ganha mantendo a mágoa? Que posição ela te dá?

- 3. Você já usou uma mágoa como licença para usar? 'Depois do que me fizeram...'

- 4. Você se pune pelo que fez? Como? A recaída já foi punição?

- 5. Separe: o que você fez de propósito, com premeditação? E o que você carrega que não foi você?

- 6. Você consegue dizer, em voz alta, "eu estou perdoado"? O que acontece no corpo quando diz?

- 7. A sua família ainda não confia em você. Isso te dá raiva? O que você faz com essa raiva?

- 8. Você já fez o bem e foi pago com ingratidão? Perdoou?

- 9. Que vínculo você fechou por causa de uma mágoa que não era com ele?

- 10. Se você parasse de vibrar ódio hoje, o que faria com a energia que sobra?

Roteiro de prática do Perdão

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, cerca de vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã e cinco à noite. Nos três primeiros dias, mais o tempo de ler o capítulo. Mesmo lugar, mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos, e as revisões depois do ciclo. São os treze passos do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que é próprio do Perdão. E ele tem duas frentes: perdoar quem feriu e perdoar a si mesmo.

A síntese-gatilho do Perdão, para reler do quarto dia em diante e para evocar ao longo do dia: “Eu sou a virtude em forma de Perdão. Liberto-me das mágoas que aprisionam meu coração. Reconheço o que aconteceu sem precisar revivê-lo. Devolvo a quem é de direito o peso daquele momento, e minha energia retorna inteira para o presente. Eu perdoo.”

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A revivificação: o corpo revive a cena, com aceleração, calor, tensão. A injustiça acumulada: um peso surdo no peito, a sensação de conta a cobrar. A vingança fantasiada: uma excitação fria, o gostinho antecipado de revidar, inclusive contra você mesmo. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular fora. Uma respiração. Qual das três famílias está presente hoje: reviver a cena, conta a cobrar ou vingança?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, este capítulo inteiro, ou o do Perdão no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes. Se tiver como, o vídeo também. Do dia 4 em diante, o quadro “O Perdão em quatro linhas” e a síntese-gatilho, em um minuto. Procure o ponto em que o orgulho ferido reage, a vontade de dizer “mas ele não merece”. Se a leitura trouxer sofrimento intenso, pare e procure apoio profissional.

3. Ler a afirmação em voz alta. A afirmação que está logo abaixo, uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno do Perdão.

5. Prática de dez minutos. Aquiete a respiração, sem forçá-la. Escolha uma situação leve e atual em que queira responder com menos ressentimento. Um episódio específico do passado só entra se você desejar e tiver condições de sustentá-lo. Não procure recuperar lembranças nem reviver trauma. Você pode trabalhar a capacidade sem nomear uma pessoa.

6. Recuperar a conduta. Feche tudo. Onde eu perdoei desde ontem? Onde a mágoa voltou a mandar? O que o Perdão pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se acontecer tal coisa, farei tal coisa. Por exemplo: se a culpa vier, vou distinguir o que fiz, o que estava ao meu alcance e o que posso reparar. Se surgir uma acusação, posso escutar sem aceitar responsabilidade por tudo. Adapte a frase à sua segurança.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Quando ressentimento ou culpa aparecerem, reconheça o que sente e escolha uma resposta possível. Uma carta não enviada, uma conversa segura ou uma reparação podem ajudar, se forem desejadas. Não há obrigação de contatar quem feriu, desejar proximidade ou procurar uma situação dolorosa para treinar.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar o erro e o acerto. Cinco linhas: onde o rancor ou a culpa dispararam hoje, e qual família os anunciou; o que eu fiz; se revivi, o que disparou, o que eu estava cobrando e o que farei; se soltei, o que senti. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se for o caso, a respiração 4-7-8.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício do Perdão. Escolha uma situação de baixo risco ou trabalhe apenas a capacidade: o que me ajuda a não organizar o dia em

torno da ofensa? Se desejar escrever sobre um episódio, preserve os fatos e registre o que sente e o que pode fazer agora. Não é obrigatório imaginar a versão de quem feriu nem justificar sua conduta.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias: quatro minutos, sem consultar. Onde eu perdoei? Onde a mágoa mandou? O que eu farei? E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída, primeiro a segurança: procure a equipe de cuidado e, se houver risco para a vida, o serviço de emergência. No dia seguinte, por escrito: o que disparou, o que eu fiz, o que farei exatamente da próxima vez. E a pergunta do Perdão: eu usei para me punir? Se a resposta for sim, escreva a frase: eu estou perdoado. Depois, continue o ciclo.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ele: a Humildade, para reconhecer que você também pode ferir; a Aceitação, para acolher que o fato aconteceu, sem aprovar; e Pagar o Mal com o Bem, um gesto ativo de bem no lugar onde houve o mal.

O Perdão pode pedir retomadas, em tempos diferentes. O foco é desenvolver a capacidade; um episódio específico é uma possibilidade, não uma obrigação por ciclo. O calendário não garante ausência de emoção nem encerramento da dor.

Afirmação do Perdão

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos do Perdão na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de perdão
Eu me perdoo de todo mal que já fiz
Pelo mal consciente e pelo mal inconsciente
Eu me perdoo
Pelo mal com intenção e pelo mal sem intenção
Eu me perdoo
Eu vibro amor no lugar da raiva
Eu vibro amor no lugar da mágoa
Pois eu perdoo quem me feriu
A culpa não faz parte da minha vida
Pois eu me perdoo
A tristeza não faz parte da minha vida
Pois eu me perdoo
A autossabotagem não faz mais parte da minha vida
Pois eu me perdoo
Que o amor que vibro agora chegue para todos que me ofenderam e me feriram
Que o amor que vibro agora transborde meu coração de luz e paz
Pois eu perdoei a mim e a todos que passaram em minha vida

PARTE III

5. Responsabilidade



Responsável é quem vai resolver. Culpado é quem vai pagar.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Vamos começar entendendo que responsabilidade não pode ser confundida com culpa. Quando perguntamos "quem é o responsável por quebrar esse vaso?" e "quem é o culpado?", as respostas são muito diferentes. A responsabilidade está ligada ao futuro, às soluções. A culpa está ligada ao passado e ao pagamento.

Responsabilidade é a posição de quem resolve. E ela não espera as outras virtudes ficarem prontas: desde o primeiro dia, tem uma coisa que é sua para fazer.

Responsável e culpado

Lacan diz que, de nossa posição de sujeito, somos sempre responsáveis (Lacan, 1998). E Jorge Forbes, na trilha dele, leva isso até o acaso: somos responsáveis até pelo que nos acontece (Forbes, 2012). Muita gente discorda. Mas veja o que isso significa na prática, com o exemplo que eu sempre uso.

Alguém rouba o seu carro, e você não tinha seguro. Duas posições. A primeira: "não é justo, por que Deus fez isso comigo, por que eu não fiz o seguro, a segurança pública está um caos". A segunda: "bom, já aconteceu; o que eu posso fazer agora para conseguir outro carro? o que faço no período em que vou ficar sem? o que está me impedindo de agir agora?". A pessoa da primeira posição não assume a responsabilidade e, pela frustração, vai se culpar e entrar em autossabotagem. Em qual posição o problema se resolve?

Depois de uma recaída, a pergunta da culpa é 'por que eu sou assim?'. A pergunta da responsabilidade é 'o que eu faço agora?'. A primeira te

deixa no chão. A segunda te leva ao telefone da equipe, ao grupo, ao caderno.

Participar do cuidado com apoio

Eu preciso dizer isso com cuidado, porque é fácil entender errado.

A dependência é doença. Tem gene, tem marca, tem cérebro alterado pelo uso, e precisa de tratamento, com médico e com equipe. Ninguém se cura sozinho, e ninguém precisa. Mas doença não tira de você a parte que é sua.

A Virtologia não escolhe entre "é doença" e "é responsabilidade". É doença e é responsabilidade. A doença explica de onde vem o puxão. A responsabilidade decide o que se faz com ele. O Apagão estreita a escolha - não a abole. E é sobre essa margem estreita que a Responsabilidade trabalha: no intervalo, por menor que seja, tem alguém. E esse alguém é responsável.

Os três aspectos

Para saber o que é seu, vale dividir. Há os aspectos pré-programados - o que muitas tradições chamam de destino, os contratos que não estão acessíveis ao nosso nível de consciência; aqui você não tem nada a fazer diretamente, só seguir em frente. Há as influências externas - a família em que nasceu, o país, a época, o que os outros fizeram; você não controla, mas responde. E há o comportamental - o que você faz, diz, decide, repete; isso é inteiramente seu.

A pessoa com dependência costuma inverter os três. Ele trata o comportamental como se fosse destino - "eu sou assim" - e trata as influências externas como se fossem culpa dele - "a minha mãe adoeceu por minha causa". A Responsabilidade coloca cada coisa no lugar: o que eu faço hoje é meu; o que a vida me deu não é; o que os outros fazem não é. E energia gasta ruminando sobre o que não está sob controle é desgaste puro - consome recursos, atrapalha o sono, não produz ação. Separar libera essa energia para o único lugar onde ela rende.

A culpa

A culpa pode participar da maneira como alguém se trata e responde às dificuldades. Quem aprendeu a associar erro e punição pode ter dificuldade para reconhecer uma falha sem se atacar. Eu investigo essa relação quando ela aparece. Uma doença, um fracasso ou uma recaída, por si só, não demonstra culpa nem desejo de punição.

A psicanálise confirma: o superego tirano cobra a distância entre quem eu sou e quem eu deveria ser. E a punição que ele escolhe, na pessoa com dependência, muitas vezes é o uso.

Conhecer a definição da verdadeira culpa - a premeditação, que eu expliquei no Perdão - é o que separa a culpa real do sentimento de culpa gerado pela frustração. Liberte-se do sentimento falso e assuma a responsabilidade: pense sempre no que pode ser feito, e entre em ação. A vida não muda. Nós é que mudamos frente à vida.

A queixa

Se você está preso numa lista de queixas diárias, você está preso no sistema de culpa. Nesse estado, você não assume, e a sua vida estagna. Por quê? Porque, inconscientemente, você está esperando que outro alguém resolva por você.

Repare: queixa não é pedido. Pedido tem destino e tem ação: 'amanhã eu ligo para o CAPS e peço outro horário'. Queixa fica rodando: 'ninguém me atende, nada funciona'. Quando a queixa vira pedido, você saiu da culpa e entrou na responsabilidade.

Se um cuidado não está ajudando ou provoca desconforto, leve isso ao profissional responsável. Pedir uma reavaliação também é Responsabilidade.

Não importa se a situação é justa. O mundo é injusto. Se alguém cometeu uma injustiça com você, aceite e siga em frente. E, havendo violência, a proteção vem primeiro. A responsabilidade te mantém focado, te leva a montar objetivos e a prosperar.

Ser adulto é isso: assumir a própria vida, inclusive o pedido de ajuda. Pedir ajuda é responsabilidade. Esperar que alguém adivinhe e resolva é terceirizar.

O Anexo A liga a Responsabilidade à participação ativa na própria vida: sair da posição de quem espera e entrar na de quem faz.

O controle mínimo

Há uma coisa muito concreta que a Responsabilidade constrói na pessoa com dependência, e que eu já mencionei no capítulo das necessidades: o controle mínimo sobre a própria vida.

No uso, a vida vai sendo entregue: a conta, o horário, o compromisso, o dinheiro. A família assume tudo, e o controle dele fica em 1. A Responsabilidade devolve o controle aos poucos: uma conta, um horário, um compromisso. Pequeno, real e dele.

Não há Responsabilidade sem a possibilidade de errar. Quem nunca pode falhar porque alguém sempre cobre nunca assume nada.

Na prática

Na elaboração da culpa, a pessoa pode ficar presa à acusação e à punição, voltadas para o que aconteceu. A Responsabilidade pergunta também o que ainda pode ser feito. Essa distinção orienta o trabalho; não é uma separação entre dois circuitos cerebrais.

E esse circuito se fortalece com o uso: cada queixa repetida, cada 'a culpa é dele', cada 'eu não presto' grava mais um pouco o mesmo caminho.

A responsabilidade aciona outro conjunto: o do planejamento e da decisão deliberada. Olha para frente, procura o que pode ser feito e monta o passo seguinte. Também se fortalece com o uso.

Trocar a pergunta 'por que isso aconteceu comigo?' por 'o que eu posso fazer agora?' é trocar de circuito na hora. Entender a história ajuda; ficar nela é que prende.

E o corpo sente a diferença. A culpa e a preocupação mantêm o estresse ligado; a ação concreta, mesmo pequena, baixa o alarme, porque o cérebro sai da ameaça e entra no plano.

O marcador

O marcador da Responsabilidade é audível. Está no que você fala - na proporção entre o tempo que a sua fala gasta no que aconteceu e o tempo que gasta no que será feito. Reveja os seus pensamentos e palavras: são sobre coisas boas, sobre o futuro, sobre soluções? Ou só sobre problemas, passado e culpados?

Um segundo sinal: as justificativas diminuem. Cada justificativa é uma pequena transferência de responsabilidade, e elas costumam sair antes de a pessoa perceber que saíram.

E na pessoa com dependência, a família ouve o marcador antes dele: ele parou de explicar por que e começou a dizer o que vai fazer.

A RESPONSABILIDADE EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a terceirização da agência - para a substância, para a doença, para a família, para o passado.

O que desloca: do circuito que procura culpado para o que procura solução.

O marcador: a fala muda de proporção - menos "por quê", mais "o que eu faço"; as justificativas diminuem.

DA CLÍNICA

"Eu também acredito muito em mim, mas precisou que vocês me colocassem em um lugar, num patamar, aonde eu mesmo posso me conquistar." - Jorge, residente da Clínica da Alma (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

- 1. Mesmo tendo feito uma coisa ruim, você assume o que fez? Ou explica?

- 2. Você diz 'é doença' para não fazer a sua parte? Ou diz 'é só falta de vontade' para não se tratar?

- 3. Quem, hoje, resolve as coisas por você? O que aconteceria se parasse?

- 4. Você tem conta que outra pessoa paga? Compromisso que outra pessoa lembra?

- 5. Depois da última recaída, qual foi a sua primeira pergunta: "por que eu sou assim?" ou "o que eu faço agora?"?

- 6. Do que você reclama todos os dias? Isso é solucionável? Quem é o responsável por resolver?

- 7. O que na sua vida é destino, o que é influência externa, e o que é comportamento seu? Faça as três listas.

- 8. Quem, na sua família, faz por você o que você já consegue fazer sozinho?

- 9. Qual foi o último compromisso que você marcou e cumpriu sozinho, sem ninguém cobrar?

- 10. Se você assumisse a sua vida inteira hoje, o que teria que fazer amanhã de manhã?

Roteiro de prática da Responsabilidade

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, cerca de vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã e cinco à noite. Nos três primeiros dias, mais o tempo de ler o capítulo. Mesmo lugar, mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos, e as revisões depois do ciclo. São os treze passos do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que é próprio da Responsabilidade.

A síntese-gatilho da Responsabilidade, para reler do quarto dia em diante e para evocar ao longo do dia: “Eu sou a virtude em forma de Responsabilidade. Eu sou a causa e o agente da minha própria vida. Assumo o que é meu sem culpa que paralisa e sem culpar o que não me

cabe. Quando me reconheço causa, me reconheço capaz: quem não é causa não pode mudar nada."

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A vitimização: peso, encolhimento, o "não depende de mim". A projeção: a tensão de jogar no outro o que é seu. A espera de cuidado: a espera passiva, o adiamento da própria ação. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular fora. Uma respiração. Qual das três famílias está presente hoje: a vítima, o dedo apontado para o outro, ou a espera de que alguém cuide?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, este capítulo inteiro, ou o da Responsabilidade no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes. Se tiver como, o vídeo também. Do dia 4 em diante, o quadro "A Responsabilidade em quatro linhas" e a síntese-gatilho, em um minuto. Procure o ponto em que a vítima reage, e separe o que é seu do que é externo.

3. Ler a afirmação em voz alta. A afirmação que está logo abaixo, uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Responsabilidade.

5. Meditação guiada de dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a cena mais provável do dia em que você vai procurar um culpado, ou esperar que alguém resolva: a conta que venceu, o compromisso que ninguém vai te lembrar, a conversa adiada com o filho ou com o patrão, a frase pronta, "é a doença", "a culpa é dela". Sinta qual família sobe: o peso da vítima, a tensão de apontar, a espera. E ensaie a troca de pergunta: de "por causa de quem" para "o que eu faço agora". E o primeiro passo, concreto, hoje.

6. Recuperar a conduta. Feche tudo. Onde eu assumi a autoria desde ontem? Onde eu procurei culpado ou fiquei esperando? O que a Responsabilidade pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se acontecer tal coisa, eu farei exatamente tal coisa. Por exemplo: se eu pegar a frase "a culpa é" começando, eu vou

trocar por “o que eu faço agora é”. Se eu me pegar esperando que alguém resolva, eu vou fazer a ligação eu mesmo. Se eu sentir o peso do “não depende de mim”, eu vou listar o que depende, e fazer um. Se eu começar a me punir por um erro, eu vou perguntar “o que eu conserto hoje?”, e parar de me punir. Refaça a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar em situação real. Identifique três pequenas situações em que você espera parado: uma ligação a fazer, uma conversa a ter, uma tarefa a começar. Para cada uma: nomeie o sinal que dispara quando você pensa em agir, respire sem ceder ao adiamento, e dê o primeiro passo. Situações reais: um horário fixo de acordar, cumprido todos os dias do ciclo; uma conta paga por você, com o seu dinheiro, na data; um compromisso cumprido sem ninguém lembrar; uma reparação prática, devolver, consertar, repor uma coisa que o uso levou; um erro assumido em voz alta, para quem foi afetado, sem “mas”. Pedir ajuda também é Responsabilidade. Se a situação não chegar, procure uma.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar o erro e o acerto. Cinco linhas: onde a vítima disparou hoje, e qual família a anunciou; o que eu fiz; se culpei ou esperei, o que disparou, o que eu estava evitando e o que farei; se assumi, o que senti. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se for o caso, a respiração 4-7-8.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da Responsabilidade. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: escolha um problema antigo que está parado, esperando alguém. Escreva as três perguntas e responda: o que eu faço agora? O que eu faço diferente? O que me impede? E execute a primeira resposta no mesmo dia.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites

explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias: quatro minutos, sem consultar. Onde eu assumi? Onde eu terceirizei? O que eu farei? E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída, primeiro a segurança: procure a equipe de cuidado e, se houver risco para a vida, o serviço de emergência. No dia seguinte, por escrito: o que disparou, o que eu fiz, o que farei exatamente da próxima vez. E a pergunta da Responsabilidade: o que, hoje, é meu para fazer? Se o uso deixou um dano concreto, a reparação entra no plano, depois do atendimento, como resposta e nunca como castigo.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Humildade, para reconhecer a própria parte sem se inflar; a Aceitação, para agir no que muda e descansar do que não muda; a Verdade, para se ver sem distorção; e a Brandura, para assumir sem se flagelar.

A prática pode ser retomada conforme as necessidades; não há um número de ciclos que garanta sua consolidação. Os catorze dias são o ciclo de partida, não o teto. Quando a pessoa terceiriza a própria vida há muito tempo, porque sempre foi cuidada ou sempre se viu como vítima, são vários ciclos, cada um sobre uma área da vida: o trabalho, o corpo, o dinheiro, as relações.

Afirmação da Responsabilidade

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos de Responsabilidade na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de responsabilidade
Elevo minha consciência para perceber minha responsabilidade
Eu me responsabilizo por mim mesmo
Não busco mais culpados pelas coisas ruins que me acontecem
Não me culpo mais pelas coisas ruins que me aconteceram
Hoje eu busco a solução de meus problemas
Eu me responsabilizo por mim mesmo
Busco dar mais que receber
Pois eu me responsabilizo por mim mesmo
Eu dou o amor
Eu dou o acolhimento
Eu dou o cuidado
Não me preocupo mais em receber
Pois eu me responsabilizo por mim mesmo
Sei que o destino não tem culpa de minhas dores
Eu me responsabilizo por mim mesmo
Sei que Deus não tem culpa de meu sofrimento
Eu me responsabilizo por mim mesmo
Sei que meus pais não têm culpa dos meus fracassos
Eu me responsabilizo por mim mesmo

PARTE III

6. Estado de Certeza



Estado de certeza é acreditar sem ter prova, é ter certeza sem ter garantia.

Revolução das Virtudes

No Revolução das Virtudes, descrevo o Estado de Certeza como a disposição de caminhar sem exigir garantia. A pessoa não precisa ter todas as respostas para realizar um passo possível, mas continua responsável por procurar a informação necessária.

Estado de Certeza é sustentar a possibilidade da mudança e agir no que cabe a você. Não é saber de antemão que tudo terminará como deseja.

Quem não tem essa certeza vive na dúvida. E a dúvida, na pessoa com dependência, cansa, angustia e empurra de volta para o alívio rápido.

Flávia Fontana diz o mesmo pelo começo do caminho: "O Estado de Certeza é o que permite ao indivíduo dar o primeiro passo em direção à sobriedade sem saber exatamente como será o caminho."

Não é negação

Antes de tudo, o que ele não é. Não podemos confundir o estado de certeza com a crença cega ou irracional, aquela em que a pessoa não quer enxergar o que está acontecendo e se justifica usando ela. Isso é um mecanismo de defesa chamado negação.

A pessoa com dependência conhece a negação melhor do que ninguém: "eu controlo", "está tudo bem", "não é tão grave". Isso não é estado de certeza. É fechar a previsão à força, decidindo que o problema não existe. O estado de certeza é o contrário: manter a previsão aberta - eu sou dependente, eu não sei se vou aguentar amanhã, eu não tenho

garantia nenhuma - e agir mesmo assim, com certeza. Uma desliga o alarme apagando a realidade. A outra tolera o alarme e caminha.

Certeza sem garantia

Não há garantia de resultado. Há a possibilidade de planejar, pedir ajuda e agir mesmo sem controlar tudo. Perguntas e dúvidas prudentes fazem parte desse caminho; não são defeitos a eliminar.

É muito simples quando entendemos que a vida é caos e não temos controle sobre ela. Podemos planejar e lutar, mas os acontecimentos e os resultados não estão no nosso controle. Quem não aceita isso vive em angústia.

Perguntar à equipe como é o tratamento, quanto tempo leva, o que pode dar errado: isso é informação, e informação é bem-vinda. O Estado de Certeza não dispensa a informação. Dispensa a exigência de garantia antes de dar o passo.

O trio poderoso

Eu já disse em outras aulas: quando somamos a Aceitação, a Perseverança e o Estado de Certeza, esses três dão um trio poderoso. Ninguém te segura, porque você aceita as coisas que deram errado e continua, segue adiante, mesmo sem ter elementos concretos de que vai dar certo.

A Aceitação lida com o que já aconteceu. O Estado de Certeza lida com o que ainda não aconteceu. E a Perseverança sustenta o intervalo entre as duas. São três frentes do mesmo problema - a relação com aquilo que não está sob controle. Para a pessoa com dependência, esse trio é a estrutura inteira da recuperação: aceito a recaída de ontem, tenho certeza do amanhã, e persevero hoje.

O não vivido

A Virtologia fala do não vivido: sofremos também por falta de experiência. É o mesmo não-vivido que eu descrevi no capítulo 2 da Parte I, quando mostrei que a competência que não se formou pesa tanto quanto a marca. Não é porque você nunca teve uma experiência de sucesso, de um casamento feliz, de uma vida sóbria, que isso não vai acontecer nunca. Não é porque nunca foi experimentada que ela não existe.

Você percebe, principalmente, aquilo de que já tem modelo. O cérebro compara o que chega com o que já conhece, e o que não encontra correspondência tende a passar despercebido ou a ser lido como impossível. A pessoa com dependência que nunca viveu um ano limpo não tem esse modelo montado. Então não é só que ele duvide: é que ele não enxerga como possibilidade real, porque falta o registro contra o qual compará-la. Ele só deseja as coisas que conhece - e o que ele conhece é o uso.

A ausência de experiência não é prova de impossibilidade. É ausência de modelo. E modelo se constrói. É por isso que a roda importa tanto aqui: o veterano de cinco anos sem uso, sentado na frente do novato, é o modelo que o cérebro do novato não tinha. Ele vê. E o que se vê passa a ser possível.

Se foi alcançável para alguém, por que não seria alcançável para você? O inacreditável já foi acreditável para alguém. Por que então é inacreditável?

O pessimista

E se ficarmos só prevendo coisas ruins? Essa visão pessimista é a falta dessa certeza. O pessimista não vive no estado de certeza, porque acha que tudo vai dar errado. Ele é dominado pelo medo, pela preocupação e pela dúvida. Parece até mais cauteloso: erra menos. Mas a vida dele devia estar andando dez vezes mais. Ele só vê o erro que não cometeu, em vez de todos os acertos que poderia ter feito.

O cérebro pesa mais as ameaças do que as oportunidades - isso tem razão evolutiva, quem subestimava um predador não deixava descendentes. Mas a conta muda quando a ameaça deixa de ser o predador e passa a ser uma entrevista, um recomeço, uma tentativa nova de ficar limpo. O pessimista continua contabilizando só o erro que não cometeu, e não vê a coluna dos acertos que nunca tentou, porque ela não aparece em lugar nenhum.

A espiritualidade e a certeza

Para muita família, a certeza mora na fé, e a fé sustenta muita mãe. Para outras, mora na própria vida. Em qualquer caso, estado de certeza não é religião e não é garantia: é a convicção de que a mudança é possível, que sustenta a ação mesmo sem saber o desfecho. E nunca dispensa o médico.

Tudo é passageiro

Lembre-se de que tudo na vida é passageiro. A dor é passageira, a alegria também. A vida é movimento, e quem busca estabilidade não aceita o caos da vida e acaba evitando a vida.

Para a pessoa com dependência, isso tem uma aplicação exata: o puxão é passageiro. A vontade de usar sobe, atinge um pico e desce, quando não é alimentada. A pessoa com dependência que não tem estado de certeza sente o puxão subir e conclui que ele vai subir para sempre; e, porque "vai subir para sempre", usa para fazê-lo parar. A pessoa com dependência com estado de certeza sente o puxão subir e sabe: isso passa. Eu não sei como. Eu não sei em quanto tempo. Mas passa. E você fica.

Sempre que a dor estiver muito forte, pense em algo bom, com força e intensidade, e lembre: isso vai passar. Como? Eu não sei. Isso é o Estado de Certeza. E se a dor vier com vontade de morrer ou de se ferir, não espere passar: procure ajuda agora, no serviço de emergência ou no CVV, pelo 188.

A dúvida que é compulsão

Erich Fromm escreveu, em Análise do homem (Fromm, 1983), que a forma mais extrema de dúvida irracional é a compulsão neurótica para duvidar - a pessoa é compelida a duvidar de tudo em que pensa, e a dúvida é torturante e exaustiva. Repare na palavra: compulsão. A dúvida pode ser compulsiva como a substância é. A pessoa com dependência que troca o uso pela dúvida permanente - "será que eu vou conseguir?", perguntado cinquenta vezes por dia - trocou um objeto por outro, e o sistema continua.

Perceba-se nesta semana. Você tem muita dúvida? Falta iniciativa? Está sempre preocupado, sempre ansioso? Então pare, porque o seu estado de certeza pode estar abalado. Isso não quer dizer que tudo está perdido. Quer dizer que essa competência precisa ser desenvolvida.

Estado de certeza é isso: certeza, e não dúvida. E isso não quer dizer que a dúvida nunca venha. Ela vem. O que muda é que ela deixa de mandar: você duvida por um instante e age com certeza mesmo assim.

Na prática

Para entender o Estado de Certeza, é preciso entender o que o cérebro faz o tempo todo: prever. Ele gasta a maior parte do seu trabalho antecipando o que vem. E há um detalhe que muda tudo: a incerteza, por si só, já é tratada como ameaça: não saber o desfecho é um estado de alarme, e não de espera neutra.

Preocupação constante pode dificultar descanso e decisões. Na prática, eu procuro distinguir a informação de que você precisa da confirmação que procura repetidamente sem encontrar sossego. Se a ansiedade for intensa ou persistente, procure avaliação; ela não prova arrogância nem falta de virtude.

O Estado de Certeza é a capacidade treinada de sustentar uma narrativa de sentido enquanto a previsão continua aberta. A definição é exata do ponto de vista do mecanismo: acreditar sem ter prova, ter

certeza sem ter garantia. Não é obter a garantia. É conseguir agir sem ela.

O marcador

O marcador do estado de certeza inscrito é observável: você age antes de saber o resultado. Não é ausência de medo - é o medo deixar de ter poder de veto sobre a ação. O intervalo entre decidir e fazer encurta, porque não há mais a espera de uma garantia que não virá.

Um sinal possível é conseguir decidir depois de buscar informação suficiente, sem procurar uma garantia impossível. Consultar a equipe, conferir um risco ou pedir outra opinião pode ser necessário.

A pergunta “será que vai dar certo?” pode continuar. O trabalho é conseguir agir de forma responsável apesar da incerteza, sem precisar esconder a dúvida.

O ESTADO DE CERTEZA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a ansiedade diante da incerteza - a dúvida que vira pista e a dificuldade de agir diante da incerteza.

O que desloca: a previsão pode ficar aberta sem disparar o alarme; a ação deixa de depender da garantia.

O marcador: tomar decisões possíveis com a informação necessária, mesmo sem garantia do resultado, e reduzir a procura repetitiva de confirmação.

DA CLÍNICA

"Particularmente as virtudes vão me ajudar muito pro resto da minha vida, e tenho certeza, e continuam me ajudando mesmo." - Rafael, residente da Clínica da Alma, cinco meses na instituição (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

- 1. Em que você se apoia quando não tem nenhuma garantia? Isso muda alguma coisa no seu dia?

- 2. "Não vou aguentar", "não vai dar certo", "eu já tentei" - qual é a sua frase de dúvida?

- 3. Você pergunta às pessoas se vai conseguir? Quantas vezes por dia? O que você faria se ninguém respondesse?

- 4. Você já viveu um ano limpo? Se não, você acredita que existe - ou só acredita no que já viveu?

- 5. Quem, na roda, é a prova viva de que é possível? Você olha para essa pessoa ou desconfia dela?

- 6. Quando o puxão sobe, você acredita que ele vai passar? Ou que vai subir para sempre?

- 7. Você é pessimista? Erra menos por isso? O que você deixou de tentar?

- 8. Você confunde estado de certeza com negação? "Está tudo bem" é certeza ou defesa?

- 9. Você já fez alguma coisa importante sem ter certeza de que daria certo? Como foi?

- 10. Se você tivesse certeza absoluta de que vai dar certo, o que faria de diferente amanhã?

Roteiro de prática do Estado de Certeza

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, cerca de vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã e cinco à noite. Nos três primeiros dias, mais o tempo de ler o capítulo. Mesmo lugar, mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos, e as revisões depois do ciclo. São os treze passos do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que é próprio do Estado de Certeza.

A síntese-gatilho do Estado de Certeza, para reler do quarto dia em diante e para evocar ao longo do dia: “Eu sou a virtude em forma de Estado de Certeza. Eu acredito no invisível, eu acredito em alcançar o inalcançável. Confio no fluxo da vida sem precisar primeiro saber o desfecho, e ajo com coragem mesmo sem a garantia que o medo exige.”

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A hipervigilância: o corpo em alerta, a tensão de quem varre tudo o tempo todo. A paralisia: o travamento na hora de decidir, um peso que impede o passo. O controle compulsivo: rigidez, a necessidade de antecipar e dominar tudo. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular fora. Uma respiração. Qual das três famílias está presente hoje: vigilância, paralisia ou controle?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, este capítulo inteiro, ou o do Estado de Certeza no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes. Se tiver como, o vídeo também. Do dia 4 em diante, o quadro "O Estado de Certeza em quatro linhas" e a síntese-gatilho, em um minuto. Procure o ponto em que o medo reage.

3. Ler a afirmação em voz alta. A afirmação que está logo abaixo, uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno do Estado de Certeza.

5. Meditação guiada de dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a cena mais provável do dia cujo desfecho você não sabe, e vai querer saber antes: a resposta do emprego que não chegou, a audiência, o resultado do exame, a família que ainda não confia, o puxão que parece que não vai passar. Sinta qual família sobe: o alerta, o travamento, a rigidez. E ensaie a frase da síntese, eu não preciso saber como e quando, e o passo dado mesmo assim, com o corpo soltando a exigência.

6. Recuperar a conduta. Feche tudo. Onde eu agi sem garantia desde ontem? Onde o controle mandou? O que o Estado de Certeza pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se acontecer tal coisa, eu farei exatamente tal coisa. Por exemplo: se eu pegar o impulso de perguntar de novo se vai dar certo, eu vou esperar até amanhã. Se o puxão subir, eu vou dizer em voz alta: isso passa, eu não sei como, mas passa. Se eu tiver que decidir sem toda a informação, eu vou decidir com a que tenho, e dormir. Se a

resposta não vier hoje, eu vou dizer por dentro “está tudo certo”, e continuar o dia. Refaça a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar em situação real. Três situações de incerteza que dá para tolerar: tomar uma decisão menor com a informação que você tem, sem buscar mais nem perguntar a ninguém; aguardar uma resposta, do emprego, da família, da Justiça, sem ruminar; deixar de planejar um dia nos mínimos detalhes, e viver o dia. Para cada uma: nomeie o sinal, respire, e não vá atrás da garantia. Se a situação não chegar, procure uma.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar o erro e o acerto. Cinco linhas: onde o medo disparou hoje, e qual família o anunciou; o que eu fiz; se busquei controle, o que disparou, o que eu não suportava não saber e o que farei; se confiei, o que senti. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se for o caso, a respiração 4-7-8.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício do Estado de Certeza. Escolha uma verificação repetitiva de baixo risco e combine um intervalo antes de repeti-la. Preserve informação médica, avisos de segurança, urgências, deveres de cuidado, trabalho e obrigações legais. Você pode adaptar ou recusar o exercício.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias: quatro minutos, sem consultar. Onde eu confiei? Onde eu controlei? O que eu farei? E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída, primeiro a segurança: procure a equipe de cuidado e, se houver risco para a vida, o serviço de emergência. No dia seguinte, por escrito: o que disparou, o que eu fiz, o que farei exatamente da próxima vez. E a pergunta do Estado de Certeza: qual foi a frase de dúvida que veio antes, “não vou aguentar”, “não vai dar certo”? Depois, continue o ciclo.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ele: a Aceitação, para acolher o que não se resolve antes; a Responsabilidade, para agir no que é seu e deixar fluir o resto; a Perseverança, para sustentar o esforço sem garantia; e a Paciência, para viver o tempo sem pressa.

O Estado de Certeza pede prática em situações diferentes. Catorze dias organizam um ciclo, sem prazo garantido de estabilidade. Aceitação e Perseverança podem acompanhar o trabalho, conforme a necessidade.

Afirmação do Estado de Certeza

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos do Estado de Certeza na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de Estado de Certeza
Eu acredito no inacreditável
Eu acredito no invisível
Eu acredito em alcançar o inalcançável
Pois eu estou em Estado de Certeza
Eu acredito que todo problema tem solução
Eu acredito que toda dificuldade passa
Eu estou em Estado de Certeza
Eu estou em Estado de Certeza de que toda dor é passageira
Eu estou em Estado de Certeza para agir sem exigir garantia do resultado
Eu estou em Estado de Certeza
Procuro a informação necessária e construo o passo que está ao meu alcance
Eu estou em Estado de Certeza
Eu me livro da arrogância em querer controlar tudo
Eu me livro da arrogância de querer saber de tudo
Eu tenho humildade para entrar no Estado de Certeza
Eu estou em Estado de Certeza
O impossível agora é possível
Pois eu estou em Estado de Certeza

PARTE III

7. Busca do Melhoramento



O homem que se mede pela riqueza é um homem pobre.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

A busca do melhoramento é o objetivo principal deste planeta. Mas, se você não tiver foco, disciplina, ação, e a sua prioridade não estiver voltada para o seu melhoramento, você vai caminhar com passos muito lentos. Evoluir não é tarefa fácil, porque temos que nos enxergar, e isso dói. Depois temos que vencer os traumas, as neuroses, os velhos hábitos. E tudo isso, sem foco, disciplina e ação, fica muito mais difícil.

Pense: se o objetivo de estar aqui neste planeta é evoluir, por que você não acorda todos os dias pensando nisso?

E repare: a meta não é só parar de usar. Parar de usar é o chão, e sem chão não tem nada. Mas o chão não é a casa. A Busca do Melhoramento é o que você constrói em cima dele: a saúde, o vínculo, o estudo, o trabalho, a vida com propósito.

Não tem fim

A busca do melhoramento é simplesmente o objetivo de estarmos aqui. Todas as virtudes deste livro têm exatamente esse objetivo. Mas por que ela é uma das trinta e três? Porque não podemos parar nunca. Pergunte-se: quando chega o final do desenvolvimento das suas virtudes? Não tem fim. E esse não é motivo para desanimar. Esse é o objetivo: evoluir sempre. Ter consciência sobre o melhoramento constante é, claro, uma virtude.

Comece se perguntando: o quanto eu tenho consciência de que o objetivo da vida é evoluir? Enquanto você não desenvolver essa consciência, não vai priorizar o seu desenvolvimento, os dias vão passar,

e você vai ficar resolvendo problemas cotidianos e financeiros, e não se percebe, não se enxerga, não se analisa.

A pessoa com dependência conhece bem esse modo de viver: apagando incêndio. O dinheiro, a briga, a dívida, o emprego, a Justiça. Um dia atrás do outro resolvendo o urgente, sem nunca olhar para o importante. E a substância cabe perfeitamente numa vida assim, porque ela é o único momento em que o incêndio para. A Busca do Melhoramento tira a pessoa do modo incêndio e coloca no modo construção. É uma mudança de eixo: de "o que eu preciso resolver hoje" para "o que eu preciso me tornar".

A troca de valores

O grupo de valores que adotamos determina as nossas decisões, ações, escolhas e como nos sentimos. Quando não damos valor ao desenvolvimento das virtudes, automaticamente não priorizamos - e nem sentimos alegria do quanto evoluímos.

Faça o teste. Quando você evoluiu algum ponto de uma virtude - você se percebeu mais brando, por exemplo -, quanto de valor deu nisso? E quando comprou um tênis novo, um celular, quanto de valor deu? Compare os dois sentimentos e perceba o que te deixou mais alegre.

Na pessoa com dependência, a troca de valores é literal, e eu quero que ele entenda isso pelo que aprendeu na Parte I. O cérebro distribui atenção e energia segundo o valor que atribui a cada coisa - é a moeda comum. No vício, a substância estava no topo da escala de valor. Quando ela sai, a escala fica com um buraco no topo. E o buraco vai ser ocupado por alguma coisa: outra substância, uma compulsão, ou - se houver trabalho - o próprio melhoramento. Colocar "ficar melhor" no topo da escala de valor é preencher a posição que a substância deixou vaga, antes que outra coisa preencha.

Dar valor ao próprio desenvolvimento ajuda a reservar tempo e atenção para praticá-lo.

A pergunta da manhã

O segundo passo é, todos os dias ao acordar, se perguntar:

- Dos problemas que tive ontem, qual virtude me faltou?

- Se eu tivesse essa virtude desenvolvida, eu teria esse problema?

Esse exercício é, tecnicamente, dos melhores do livro. Perguntar "qual virtude me faltou?" converte o atrito do dia em dado. O que era aborrecimento passa a ser informação sobre onde a estrutura está fina. É o retorno do erro aplicado de forma sistemática, todos os dias, sem esperar que uma crise obrigue. E, como pergunta sempre a mesma coisa, constrói série: ao fim de algumas semanas, o padrão aparece sozinho.

Pergunte: o que aconteceu ontem, o que me puxou e que capacidade poderia me ajudar? Humilhação pode abrir trabalho de Humildade; urgência do próprio alívio, de Abnegação; luta com o passado, de Aceitação. São pistas a examinar, não diagnósticos nem provas de que uma virtude faltou.

Quatro palavras

Quatro palavrinhas vão nortear a busca do melhoramento: foco, prioridade, ação e disciplina.

Foco é ter nitidez sobre o alvo. O cotidiano e as pequenas coisas roubam a atenção, e lá se vai o foco. Foco é uma posição psíquica: a atenção tem um tema e, a partir dele, ignora distrações. A atenção é um recurso finito e não se soma: o que vai para um lugar sai de outro.

Prioridade é o que precisa estar em primeiro lugar, em tempo e em ordem. Só uma coisa pode ser a primeira. E há um teste incômodo: a prioridade declarada é o que você diz; a prioridade real é o que aparece na sua agenda e no seu tempo. Quando as duas divergem, vale a segunda. A pessoa com dependência que diz que a prioridade é a recuperação e passa o dia no celular tem outra prioridade.

Ação é vencer a procrastinação. Nada acontece se não colocarmos as coisas em movimento. A procrastinação raramente é preguiça: é evitação

de um desconforto previsto - o sistema antecipa o custo e escolhe o alívio de não começar. Por isso ela está ligada à autossabotagem, e por isso começar pequeno funciona. Não fique esperando alguém resolver ou te acolher. Quem tem que resolver é você.

Disciplina é fazer todo dia, com vontade ou sem vontade. Falhou um dia? Retoma no dia seguinte. O que grava é a repetição, não a perfeição.

Pense: eu tenho essas quatro coisas em relação às virtudes? De 0 a 10, qual é o meu foco? Qual é a minha prioridade? Qual é a minha ação? Qual é a minha disciplina?

A pessoa com dependência vai descobrir uma coisa interessante ao responder: na fase ativa, ele tinha as quatro. Foco na substância, prioridade absoluta, ação imediata, disciplina diária. As quatro competências estavam lá - apontadas para o buraco. A Busca do Melhoramento não pede que ele crie foco, prioridade, ação e disciplina do nada. Pede que vire a direção.

Na prática

Esta virtude tem uma posição incomum: ela não trabalha um vetor específico da primitividade. Trabalha a relação que você tem com o próprio trabalho. E a pergunta do capítulo - por que isto é uma das trinta e três? - tem resposta prática: porque a intenção de melhorar não se sustenta sozinha. Ela também precisa ser inscrita, como qualquer outra.

O cérebro distribui atenção e energia segundo o valor que atribui a cada coisa, e esse cálculo é anterior à decisão consciente. Portanto, se evoluir não estiver marcado como valioso, ele não recebe alocação - e não por falta de força de vontade: o sistema de distribuição nunca recebeu a informação de que aquilo importava. É por isso que o exercício de comparação funciona: colocar lado a lado a alegria de ter percebido a própria brandura e a alegria do objeto comprado obriga o sistema a pesar as duas, e é nesse ato de pesar que o valor se recalibra.

E há uma coisa que a pessoa com dependência precisa saber sobre esta virtude: ela pode virar compulsão. O melhoramento compulsivo - a inquietação que não descansa, a insatisfação crônica com o que já foi

feito, a comparação com quem está "à frente" no grupo - é o mesmo sistema do vício com outro objeto. É por isso que esta virtude vem depois do Perdão e junto com a Aceitação: para que enxergar o que falta não vire punição, e para que o ritmo seja sustentável. Melhorar não é correr. É continuar.

O marcador

O marcador desta virtude é discreto e não depende de ninguém: a pergunta sobre o que faltou vem sozinha, sem que o dia tenha sido ruim. Enquanto a virtude não está inscrita, a revisão só acontece depois de um tropeço grande - quando a dor obriga. Inscrita, vira rotina de manutenção, e opera sobre atritos pequenos, antes que virem crise.

E um segundo sinal: você começa a sentir alegria por ter percebido uma mudança em si. Não orgulho - alegria. É o valor recalibrado dando sinal. Na pessoa com dependência, é o dia em que ele chega na roda e conta, feliz, que não explodiu com a mãe - e a alegria dele é maior do que a de qualquer coisa que a substância dava.

A BUSCA DO MELHORAMENTO EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a estagnação (o modo incêndio, a meta vazia de "só parar de usar") e, no outro extremo, o melhoramento compulsivo.

O que desloca: o valor - "ficar melhor" ocupa no topo da escala a posição que a substância deixou vaga.

O marcador: perceber uma dificuldade, escolher uma virtude pertinente e reconhecer pequenas mudanças na conduta.

DA CLÍNICA

"Eu tenho aprendido nessas aulas de virtude a buscar um melhoramento na minha pessoa. E particularmente eu busco melhoramento pela minha pessoa, cada dia mais." - Rafael, residente da Clínica da Alma (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

- 1. Você acredita que se tornar uma pessoa melhor e mais virtuosa vai te trazer algo de bom? O quê, concretamente?

- 2. A sua meta é "parar de usar" ou "ficar melhor"? Qual é a diferença, para você?

- 3. Você vive apagando incêndio? Qual foi o último dia em que fez alguma coisa pelo seu melhoramento, e não pelo urgente?

- 4. Compare: a alegria de perceber que ficou mais brando e a alegria de comprar alguma coisa. Qual foi maior?

- 5. Dos problemas de ontem, qual virtude te faltou? E do que te puxou ontem?

- 6. De 0 a 10: foco, prioridade, ação e disciplina nas virtudes. Agora: as mesmas quatro na substância, quando você usava.

- 7. A sua prioridade declarada é a recuperação. O que a sua agenda de ontem diz?

- 8. Você procrastina o caderno? O que o seu sistema está evitando?

- 9. Você se compara com quem está "à frente" na roda? Isso te move ou te paralisa?

- 10. Se você acordasse amanhã pensando "o que eu preciso me tornar?", o que faria de diferente até o almoço?

Roteiro de prática da Busca do Melhoramento

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, cerca de vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã e cinco à noite. Nos três primeiros dias, mais o tempo de ler o capítulo. Mesmo lugar, mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos, e as revisões depois do ciclo. São os treze passos do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que é próprio da Busca do Melhoramento.

A síntese-gatilho da Busca do Melhoramento, para reler do quarto dia em diante e para evocar ao longo do dia: “Eu sou a virtude em forma de Busca do Melhoramento. Eu me desenvolvo nos caminhos que são meus de verdade, num ritmo que dá para sustentar, acolhendo o que já sou em vez de fugir do que falta. Cresço por plenitude, não por inquietação.”

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A inquietação compulsiva: o corpo sempre mobilizado, sem conseguir repousar satisfeito. A insatisfação crônica: o olho que vai sozinho para o que falta. A comparação para cima: a medida constante contra quem está “à frente”. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular fora. Uma respiração. E as perguntas do dia: dos problemas de ontem, qual virtude me faltou? E do que me puxou ontem, qual virtude teria me segurado?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, este capítulo inteiro, ou o da Busca do Melhoramento no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes. Se tiver como, o vídeo também. Do dia 4 em diante, o quadro “A Busca do Melhoramento em quatro linhas” e a síntese-gatilho, em um minuto. Procure o ponto em que o conforto ou a comparação reagem: o “só não usar já basta”, ou o “nunca é o suficiente”.

3. Ler a afirmação em voz alta. A afirmação que está logo abaixo, uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Busca do Melhoramento.

5. Meditação guiada de dez minutos. Aquiete a respiração. Veja o problema de ontem: a briga com a mãe, o compromisso com você mesmo que você não cumpriu, a crítica que você não aguentou, o puxão que veio depois. Pergunte: qual virtude me faltou? E ensaie a mesma cena com ela: como você teria agido, o que teria dito, o que o corpo teria feito.

6. Recuperar a conduta. Feche tudo. Que virtude eu busquei desde ontem? Onde o conforto ou a inquietação mandaram? O que a Busca do Melhoramento pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se aparecer uma dificuldade, vou perguntar o que aconteceu, de que apoio preciso e que capacidade posso praticar. Se eu me comparar com outra pessoa, vou voltar ao meu objetivo e escolher uma ação pequena. Refaça a frase conforme a situação.

Ao longo do dia.

8. Aplicar em situação real. Antes de olhar o que falta, olhe o que há: escreva três coisas que estão de fato presentes na sua vida hoje, capacidades, conquistas, vínculos, e que merecem reconhecimento. Depois, escolha uma virtude para trabalhar, só uma, e uma ação concreta dela hoje. E faça o combinado consigo mesmo, com vontade ou sem vontade. Se a situação não chegar, procure uma.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar o erro e o acerto. Cinco linhas: qual virtude me faltou hoje; o que me puxou, e o que teria me segurado; onde o conforto ou a comparação dispararam, e qual família; o que eu fiz; o que farei. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se for o caso, a respiração 4-7-8.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da Busca do Melhoramento. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: rever os valores. Escreva a lista do que você prioriza de fato, olhando a sua agenda da semana. Depois, a lista do que você diz que prioriza. E compare as duas.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias: quatro minutos, sem consultar. Que virtude eu busquei? Onde eu parei, ou onde

eu corri demais? O que eu farei? E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída, primeiro a segurança: procure a equipe de cuidado e, se houver risco para a vida, o serviço de emergência. No dia seguinte, por escrito: o que disparou, o que eu fiz, o que farei exatamente da próxima vez. E a pergunta desta virtude: do que me puxou, qual virtude teria me segurado? É o mapa dos puxões funcionando também no dia mais difícil. Depois, continue.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Aceitação, para acolher como adequado o que você é hoje; a Brandura consigo, para desfazer o ataque a si mesmo que move a compulsão; e a Pureza de Coração e a Individuação, para separar o caminho que é seu da simples comparação.

Os catorze dias organizam um ciclo de partida. Ao final, reveja o que mudou e o que ainda precisa de atenção. Você pode retomar a virtude, com uma pausa de dois a quatro dias prevista pelo método, ou ajustar o foco. A Busca do Melhoramento continua na disposição de aprender; não depende de completar um número obrigatório de ciclos.

Afirmação da Busca do Melhoramento

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos de Busca do Melhoramento na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de busca do melhoramento
Elevo minha consciência para compreender que estou nesse planeta para evoluir minhas virtudes
Por isso coloco a evolução de minhas virtudes como prioridade em minha vida
Eu busco o melhoramento de minhas virtudes
Eu sei que cada dificuldade é um aprendizado
Eu sei que cada momento é uma oportunidade de evolução
Eu busco o melhoramento de minhas virtudes
Eu uso a brandura para perceber os aprendizados que a vida me coloca
Eu busco o melhoramento de minhas virtudes
Eu compreendo que as dificuldades da vida serão vencidas apenas com minha evolução
Por isso eu busco o melhoramento de minhas virtudes
Todos os dias e em todas as situações eu busco enxergar onde posso melhorar
Minha maior prioridade é a evolução de minhas virtudes
Eu busco o melhoramento de minhas virtudes

PARTE III

8. Cuidado com o Corpo



O corpo deve ser o servo da alma, nunca seu senhor; mas ele deve ser um servo solícito, obediente e eficiente, e deve ser tratado com a consideração que um bom servo merece.

John E. Esslemont, Bahá'u'lláh e a Nova Era

Precisamos do corpo físico para viver neste planeta. Não há outra forma. Ele é um recurso, assim como a inteligência, o tempo e a energia. Se ele não estiver saudável, você não vai poder fazer tudo o que precisa com esse instrumento. Assim como o dinheiro, o corpo nos serve - e não o contrário.

O corpo merece cuidado em todas as etapas. Na pessoa com dependência, o corpo costuma chegar cobrando a conta: o sono destruído, a comida esquecida, os dentes, o fígado, o pulmão. Cada corpo cobra de um jeito, e quem diz o tamanho da conta é o médico. Por isso o Cuidado com o Corpo começa com exame.

Comer, dormir, ter higiene, segurança e atendimento não pode esperar a chegada deste capítulo. Esses cuidados começam no primeiro contato. Isso é o chão de que eu falei no capítulo 16 da Parte I. Aqui o cuidado vira virtude: deixa de ser o que os outros fazem por você e passa a ser o que você faz pelo seu instrumento.

O cuidado com o corpo acompanha o trabalho

Sono, alimentação, saúde e condições de vida participam da capacidade de aprender e praticar. Cuidar dessas necessidades ajuda a sustentar o trabalho. Não se deduz uma alteração neural específica pelo cumprimento de um exercício.

Cuidar do corpo oferece condições importantes para a vida e para o tratamento. Quem está doente aprende também. Mas o corpo cuidado aprende mais, e segura melhor o que aprendeu.

Sono e aprendizagem

O sono participa da saúde e de processos de memória. É dormindo que o cérebro consolida o que aprendeu durante o dia. A consolidação pelo sono é uma das sete condições da inscrição, e talvez a mais esquecida. Quem pratica a virtude o dia inteiro e dorme três horas perde boa parte do que praticou.

Dormir mal pode dificultar a atenção, a aprendizagem e a capacidade de lidar com as exigências do dia. O descanso merece cuidado, sem promessa de um resultado igual para todos.

A pessoa com dependência quase sempre dorme mal. Na fase ativa, o sono é destruído pela substância - acordado de cocaína, apagado de álcool, que não é dormir. Na abstinência, o sono é destruído pelo corpo em alarme. E muita recaída começa por aqui: três noites sem dormir, e a substância aparece como a única coisa que "faz dormir" ou "faz aguentar". Honrar o sono é honrar a virtude que se quer construir. E é o primeiro lugar onde eu peço que a pessoa com dependência procure ajuda médica, porque há o que fazer, e não se faz sozinho.

O que rebaixa por via orgânica

Vale relembrar o que eu disse nas faixas e no Apagão: entre as coisas que rebaixam o comando estão as substâncias e os estados do corpo - álcool, privação de sono, dor, fome e doença. Isso não é advertência moral sobre hábitos. É a constatação de que o comando executivo é caro de manter, e que ele é a primeira função a degradar quando o organismo está sob pressão.

Sono, alimentação e movimento, conforme as condições de cada pessoa, ajudam a sustentar o cuidado. Na Virtologia, procuro reduzir a

vulnerabilidade ao Apagão. Dificuldades persistentes pedem avaliação e apoio.

E há uma coisa que a pessoa com dependência em recuperação descobre com surpresa: muito do que ele chamava de "vontade de usar" era fome. Era sono. Era dor. Era o corpo pedindo alguma coisa que ele não sabia nomear, e que o sistema traduzia pelo único nome que conhecia. Quando ele aprende a ler o corpo, uma parte dos puxões perde o nome de substância e volta a ter o nome certo: eu estou com fome. Eu estou exausto. Eu estou com dor. E isso se resolve com comida, com cama, com médico.

Os quatro eixos

Para fazer a sua avaliação, leve em conta todos os aspectos: alimentação adequada, sono, movimento, higiene, sexo, repouso e equilíbrio emocional. Eu organizo o trabalho da pessoa com dependência em quatro eixos estruturais, e peço que ele mexa em um ou dois por vez - não em todos.

Sono. Procure horários regulares e um ambiente que favoreça o descanso, dentro das suas condições. Insônia persistente pede avaliação; a prática não substitui esse cuidado.

Alimentação. Procure refeições e condições de nutrição adequadas às suas necessidades e possibilidades, com orientação quando necessário. Na recuperação, muita gente troca a substância pelo doce. Repare nisso sem se condenar: é o sistema de recompensa procurando outro objeto, como eu mostrei no capítulo das compulsões.

Movimento. O corpo foi feito para se mover, e o movimento corporal é uma das cinquenta e uma necessidades. Caminhar, trabalhar com as mãos, qualquer coisa que faça o corpo existir. Não é academia para ficar grande - é movimento para ficar vivo.

Repouso e higiene. Descanso que não é apagão. Banho, roupa limpa, dente escovado, cama arrumada. Parece pouco. Para quem viveu meses sem nada disso, é o primeiro sinal de que voltou a morar em si.

O cuidado médico

Eu preciso dizer isso com todas as letras: o Cuidado com o Corpo da pessoa com dependência inclui o médico. Exames, dentista, acompanhamento do fígado, do coração, dos pulmões, da infecção que ficou. E, quando for o caso, o psiquiatra, com a medicação que o quadro pedir.

A prática das virtudes acompanha o cuidado de saúde. Confusão súbita, desequilíbrio novo ou alteração importante da visão pedem avaliação; em risco imediato, o exercício é interrompido e a emergência é acionada. A família não precisa diagnosticar a causa para procurar ajuda.

O corpo como importância

Tem gente que usa o corpo para ter importância: se tiver um corpo bonito, vai ter importância a partir da beleza ou do desempenho. Eu corro mais, salto mais alto. A relação de ser mais forte e mais ágil vem dos tempos em que o homem sobrevivia por isso. Hoje não tem a mesma serventia, e, quando buscamos essas características, estamos buscando um registro primitivo.

A pessoa com dependência em recuperação cai muito nesta armadilha, e eu já falei dela no capítulo das compulsões: ele sai da droga e entra na academia, no suplemento, no espelho. Parece saúde. Muitas vezes é orgulho com camiseta regata. O corpo-vitrine opera dentro do mesmo cálculo de posição do orgulho: mede-se contra os outros, busca-se aprovação. O corpo tratado como instrumento sai desse cálculo. A pergunta muda de "como eu estou em relação aos outros" para "este corpo está servindo ao que eu preciso fazer?".

Por isso a avaliação pede que você examine a motivação, e não só a conduta. O mesmo exercício, feito por consciência ou feito por importância, produz resultados diferentes.

Aceitar o corpo que ficou

A primeira coisa a trabalhar é a aceitação do próprio corpo, porque, se você não aceita o seu corpo, dificilmente vai aceitar você mesmo. Imagina se todos fossem iguais? Ter um padrão para o corpo é um absurdo social. E se você dá valor a esses padrões, mostra que a sua busca é a de ter aprovação.

A pessoa com dependência tem um luto a fazer aqui, e ele raramente é nomeado. O corpo que ele tinha aos vinte não volta. Os dentes que perdeu, a cicatriz, o fígado marcado, a doença que ficou. A tentação é olhar no espelho e ver a prova do fracasso - e o que vê a prova do fracasso tem vergonha, e a vergonha, você já sabe, pede anestesia. Aceitar o corpo que ficou é Aceitação aplicada à carne: isso é o que é, e é a casa onde eu vou morar daqui para frente. Vou cuidar dela.

Na prática

Quando faltam sono, alimento e cuidado da dor, responder às exigências do dia pode ficar mais difícil. Cuidar do corpo é parte da proteção e da construção dos recursos para escolher.

Perceber fome, cansaço, dor e outras sensações pode ajudar a identificar necessidades. Na pessoa com dependência, essa leitura costuma estar embotada: anos de substância ensinaram a não sentir. O sinal chega, mas não vira consciência, e só aparece quando já virou dor, explosão ou vontade de usar. O Cuidado com o Corpo treina essa leitura. E sinal forte ou estranho no corpo vai para o médico.

O marcador

Você percebe o estado do corpo antes de ele virar sintoma. O cansaço, a tensão no ombro, o sono mal dormido, a refeição pulada - coisas que antes só chegavam à consciência como dor de cabeça, explosão ou vontade de usar passam a ser notadas enquanto ainda são apenas informação.

E o segundo: as suas decisões sobre comida e movimento deixam de ter a aparência como critério. Você repara que escolheu algo porque faz bem, e não porque faz parecer melhor.

Na pessoa com dependência, a família vê o marcador em coisas pequenas: ele foi dormir no horário. Ele comeu sentado. Ele marcou o dentista sozinho.

O CUIDADO COM O CORPO EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: reconhecer as necessidades do corpo e construir formas possíveis de cuidado, com atenção ao sono, à alimentação, à dor e ao acesso à saúde.

O que desloca: o corpo como campo de batalha ou vitrine, para o corpo como instrumento - e a leitura do corpo antes de o sinal virar puxão.

O marcador: perceber fome, cansaço e tensão como informação, antes do sintoma; escolhas pelo que faz bem, não pela aparência.

Perguntas para a roda

- 1. Você tem uma alimentação saudável? Come em horário, sentado, comida de verdade?

- 2. Quantas horas você dormiu esta noite? E na noite antes da sua última recaída?

- 3. Quando você sente "vontade de usar", já parou para ver se era fome, sono ou dor?

- 4. O que o uso fez com o seu corpo? Você consegue olhar para isso sem vergonha?

- 5. Quando foi a última vez que você foi ao médico? E ao dentista? O que te impede?

- 6. Você trocou a substância pela academia, pelo espelho, pelo suplemento? Isso é cuidado ou importância?

- 7. Qual dos quatro eixos - sono, alimentação, movimento, repouso - está pior na sua vida hoje?

- 8. Você consegue descrever agora, sem pensar muito, o que o seu corpo está sentindo?

- 9. Você aceita o corpo que ficou? O que é mais difícil de aceitar nele?

- 10. Se o seu corpo fosse a casa onde você vai morar pelos próximos quarenta anos, o que você consertaria primeiro?

Roteiro de prática do Cuidado com o Corpo

Uma virtude por ciclo: catorze dias seguidos, no mesmo lugar e no mesmo horário. São uns vinte e cinco minutos por dia, quinze a vinte pela manhã e cinco à noite; nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. E, duas vezes por semana, uma sessão de trinta a quarenta e cinco minutos. Os treze passos são os do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que cada um pede no Cuidado com o Corpo. Você precisa só deste livro e de um caderno. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa.

O foco no corpo. Durante o ciclo, observe três famílias de sinais. A negligência normalizada: o cansaço crônico que você passou a chamar de normal. A tensão não percebida: ombros e mandíbula contraídos sem você registrar. A minimização: o "é só um pouco" diante de um sinal de adoecimento. O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele. E, aqui, sentir o sinal que você vinha ignorando.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração. E uma varredura rápida do corpo: onde está tenso? Qual das três famílias está aqui hoje - o cansaço normalizado, a tensão não sentida, o "é só um pouco"?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo. Do quarto dia em diante, em um minuto, releia o quadro em quatro linhas e esta síntese: "Eu sou a virtude em forma de Cuidado com

o Corpo. Eu escuto os sinais do meu corpo e cuido dele como base de tudo o que sou. Atendo ao sono, à alimentação, ao movimento e ao repouso, porque sem o corpo cuidado nada do que sou se sustenta." Procure o ponto em que a vitrine ou o descuido reagem em você.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno do Cuidado com o Corpo.

5. Meditar dez minutos. Primeiro, aquiete a respiração. Depois, varra o corpo dos pés à cabeça, sentindo cada região. Onde está tenso? Onde dói há tanto tempo que virou normal? O que eu como quando não tenho tempo? Quando foi a última vez que me movi de propósito? Por fim, ensaie o eixo de hoje - sono, alimentação, movimento ou repouso - e a ação concreta nele: deitar na hora certa, a refeição de verdade, os vinte minutos de caminhada, o repouso sem tela. Sem a cena concreta, é relaxamento. Com ela, é treino.

6. Recuperar, de cabeça. Feche o caderno e responda sem consultar: o que eu fiz pelo meu corpo desde ontem? Onde a vitrine ou o descuido mandaram? O que o Cuidado com o Corpo pede de mim hoje? Recupere a conduta, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Refaça a cada dois ou três dias. Exemplos: se eu sentir a mandíbula travada, eu vou soltar e perguntar o que estava segurando. Se eu pegar o "é só um pouco" diante de um sinal, eu vou tratar como se não fosse, e levar ao médico. Se vier a vontade de usar, eu vou perguntar antes de tudo: estou com fome, com sono, com dor? Se der onze da noite, eu vou para a cama, sem o celular.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Escolha um ou dois dos quatro eixos - sono, alimentação, movimento, repouso - que estejam mais lascados, e faça uma mudança concreta em cada um. Não mais que dois por vez. Horário fixo de deitar e de acordar. Três refeições em horário, sentado, sem tela. Uma caminhada de vinte minutos. Um banho com atenção, sem pressa. A consulta marcada, contando a verdade ao médico sobre o uso. Ao fim do

dia, uma nova varredura do corpo. Se a situação não chegar, procure uma. Nunca vá atrás de uma pista de uso para se testar.

À noite, cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar. Cinco linhas no caderno: o que o meu corpo sinalizou hoje, e eu percebi? Onde a negligência ou a vitrine dispararam, e qual família anunciou? O que eu fiz? Algum puxão de hoje era, na verdade, fome, sono ou dor? O que eu farei amanhã? Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Procure um horário regular e reduza estímulos que dificultam o descanso. Se a insônia persistir, procure avaliação. Não transforme a dificuldade de dormir em falha de virtude.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da virtude. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito. No Cuidado com o Corpo, ela começa pelo sono: fixe o horário de deitar e de acordar, todos os dias da semana, porque é o eixo que mais custa ao cérebro. Na sessão, anote o que mudou na atenção, no humor e na vontade de usar.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo, quatro minutos, sem consultar: o que eu fiz pelo meu corpo, onde negligenciei, o que farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída. Primeiro a segurança: risco para a vida é emergência, na hora, e a equipe de cuidado avisada no mesmo dia. Depois, o caderno, sem culpa: o que disparou, o que eu fiz, o que farei. E a pergunta do Cuidado com o Corpo: como estava o meu corpo nas vinte e quatro horas antes? Dormi? Comi? Estava com dor? A resposta costuma apontar o eixo do próximo ciclo.

Fora do protocolo. Andam com o Cuidado com o Corpo a Humildade e a Aceitação, para acolher o corpo que você tem hoje, sem se defender e sem vergonha. Andam com ele também o acompanhamento médico, sempre que for preciso, e o olhar para a história que sustenta o descuido.

Além do ciclo, observe sono, alimentação, movimento e repouso conforme suas necessidades. Escolha mudanças viáveis e procure avaliação para dificuldades persistentes. O cuidado com o corpo acompanha todo o percurso e não depende de completar uma sequência de ciclos.

Afirmação do Cuidado com o Corpo

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos de Cuidado com o Corpo na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de cuidado com o corpo
Elevo minha consciência para compreender que meu corpo é meu instrumento
Eu cuido do meu corpo
Eu não uso meu corpo para ser aprovado e aceito
Eu cuido do meu corpo
Cuido do meu corpo sem fazer da aparência a medida do meu valor
Eu cuido do meu corpo
Eu busco uma alimentação saudável
Eu cuido do meu corpo
Eu pratico exercícios com o objetivo de manutenção do meu corpo
Eu cuido do meu corpo
Eu compreendo que para eu cumprir com meus objetivos tenho que ter saúde
Por isso eu cuido do meu corpo
Eu compreendo que para praticar o bem ao próximo tenho que ter saúde
Eu cuido do meu corpo

PARTE III

9. Brandura



O cavalheiro procura ser lento no falar, mas rápido no agir.

Confúcio

Brandura corresponde a temperança, prudência e estabilidade emocional. Temperança, do latim temperantia, quer dizer guardar o equilíbrio. É ter controle sobre as suas paixões, sobriedade nas atitudes e nas decisões, evitar os excessos nos apetites, desejos e vontades.

Repare na palavra sobriedade. A recuperação usa essa palavra para quem parou de usar. Mas sobriedade, na raiz, é temperança: equilíbrio nas atitudes e nas decisões. Parar de usar é a abstinência. A sobriedade de verdade é a Brandura.

A Brandura vem depois da Base porque precisa dela: sem Humildade, Abnegação, Aceitação e Responsabilidade, a calma vira pose. E é a virtude que trabalha direto o Apagão: ela fabrica o intervalo onde antes não havia nenhum.

A velocidade

Temperança quer dizer moderação. E ela tem a ver com a velocidade com que estamos funcionando - não só na fala, mas no modo de pensar e de agir.

Quando temos um comportamento imediatista, acabamos tendo a fala rápida, o pensar rápido, o agir rápido. Isso quer dizer que estamos usando os instintos primitivos. O medo e o desejo fazem com que a gente corra na vida. Fazem com que a gente atropele a vida.

A pessoa com dependência é, por definição, alguém que foi treinado no imediato. A substância é o alívio agora. Não daqui a uma semana, não depois do trabalho, não quando a situação se resolver - agora. Anos disso

ensinaram o cérebro a não tolerar intervalo nenhum. Qualquer espera é insuportável, qualquer frustração precisa ser resolvida na hora, qualquer desconforto precisa sumir já. E é essa velocidade que abre a porta para o Apagão.

A Brandura baixa a reatividade e tira a impulsividade. Entre o impulso e o ato volta a existir um intervalo, e a decisão volta a ser consciente. É isso que o exercício treina, junto com o tratamento da fissura e da abstinência, nunca no lugar dele.

Quando a agitação for forte, nova, sem motivo, isso é caso de médico: pode ser abstinência, pode ser outra coisa. Fora disso, a pausa é sua.

Dá tempo

Pare e se observe: a sensação é de que não vai dar tempo? Dá tempo. A gente perde muito mais tempo no imediatismo do que na brandura.

De forma mais lenta, com calma, com equilíbrio, acabamos observando e percebendo mais, e assim decidindo e agindo melhor. Perdemos muito menos tempo do que sendo imediatistas, sem ter que refazer as coisas malfeitas pela pressa, sem criar conflitos. O imediatista acha que está resolvendo tudo rápido e na verdade está fazendo uma confusão.

A pessoa com dependência em recuperação tem pressa de tudo. Pressa de recuperar a confiança da família. Pressa de arrumar emprego. Pressa de ter dinheiro de novo. Pressa de "estar curado". E a pressa é a mesma estrutura do uso: querer o resultado agora. Quantas recaídas eu vi nascer da pressa - o homem que, com três meses sem uso, quer que tudo já esteja como antes, e quando vê que não está, desiste. Dá tempo. A vida que ele destruiu em dez anos não se reconstrói em três meses, e não precisa. Ela se reconstrói no ritmo dela. A Brandura é aceitar esse ritmo.

Brandura não é passividade

Brandura não pode ser confundida com cautela neurótica, com passividade, com falta de ação, com uma pessoa que não resolve as coisas. O brando entra em ação, resolve, vai à luta - porém de forma branda.

E há uma distinção fina que a pessoa com dependência precisa fazer: a cautela do medo e a cautela da brandura. A cautela do medo é hipervigilância - o sistema de alarme ligado, varrendo o ambiente por ameaça. Ela é lenta para agir e rápida para reagir. É a pessoa com dependência que tem medo de tudo, que não sai de casa, que não tenta nada, mas que explode na primeira contrariedade. A cautela da brandura é o oposto: o alarme desligado e o pensamento deliberado ligado. Ela é lenta para reagir e rápida para resolver. De fora, as duas podem parecer prudência. Por dentro, são estados opostos.

A brandura desarma

A brandura desarma. Quem grita espera grito de volta; quando a resposta vem baixa, o outro perde o adversário. Mas, se houver ameaça de violência, a brandura é sair de perto e pedir ajuda. Ninguém precisa ficar no meio da agressão para provar virtude.

A casa de uma pessoa com dependência costuma ser uma casa de gritos. Ele grita porque está em abstinência, em vergonha, em urgência. A família grita porque está exausta, com medo, com raiva. E cada grito é um gatilho: para ele, o Apagão do orgulho; para a família, a própria explosão. Alguém precisa sair da frequência primeiro. E eu peço que seja ele - não porque a culpa é dele, mas porque é ele quem está inscrevendo Brandura neste ciclo. Quando a pessoa com dependência baixa a voz no meio de uma discussão, a casa inteira muda de frequência. Eu já vi isso acontecer muitas vezes, e a família sempre conta como o primeiro sinal de que alguma coisa estava mudando de verdade.

A brandura é o contrário da comunicação violenta. Nunca uma reação nervosa, uma agressividade ou uma violência resolveram alguma coisa. Só multiplicaram os problemas.

Escutar

Para escutar as pessoas, use a brandura também. O imediatista interrompe. Termina a frase do outro. Já está respondendo antes de o outro acabar. Não escuta.

Pense numa conversa em que você preparou a resposta antes de ouvir a frase inteira. Talvez tenha se defendido de algo que nem chegou a ser dito. Escute até o fim. Quem escuta até o fim entende o outro, e quem entende quase nunca precisa se defender.

Brandura revela as outras virtudes

Esta virtude é das mais extraordinárias porque ela te ajuda a perceber as outras. Quando diminuímos a velocidade, percebemos muito melhor. Onde fui orgulhoso? Onde fui egoísta? Onde não consegui ter Abnegação? Onde não assumi responsabilidade?

A Brandura procura ampliar a pausa entre perceber e responder. Essa pausa pode ajudar a reconhecer uma reação no momento em que acontece. Ela pode ser trabalhada quando for necessária, sem esperar concluir os capítulos anteriores.

Na prática

Uma reação pode chegar antes que você tenha tempo de considerar suas consequências. A prática da Brandura ensaia uma pausa possível para escutar, reconhecer a emoção e escolher a resposta.

Por isso a velocidade denuncia: quando a fala sai antes do pensamento, quem respondeu foi o alarme.

Observe se a pausa se torna mais frequente, se a intensidade da reação muda e quanto tempo você leva para se recompor. Não há prazo fixo

nem uma alteração cerebral que possamos afirmar apenas por esse registro.

Por isso o treino é contar até cinco. A pessoa falou, você conta: 1, 2, 3, 4, 5. E aí responde. Cinco segundos é a espera mais curta que existe, e a que mais custa. Numa situação de perigo, você não conta: sai e pede ajuda.

Eu já contei, em outros livros, o caso de uma recuperanda que, antes do trabalho, dizia que queria "meter banco na cabeça" de quem a contrariava. Depois, respirava fundo e contava até cinco. A Humildade produziu a pausa; a Brandura foi o treino direto dela.

Os exercícios de espera

Há um treino aparentemente menor que é dos mais eficazes para a pessoa com dependência: esperar a música acabar, não pular a vinheta, não apertar o próximo episódio, não acelerar o vídeo.

Parece bobagem. Não é. É o mesmo músculo do intervalo, treinado onde não dói. Quem aprende a esperar a vinheta está treinando, em pequeno, o intervalo entre a pista e o ato.

O marcador

O marcador da Brandura é audível e verificável por qualquer pessoa que converse com você: você deixa o outro terminar a frase. Não é falar devagar por decisão - é a resposta deixar de estar pronta antes de a pergunta acabar.

E um segundo sinal, interno: os cinco segundos deixam de parecer uma eternidade.

Na pessoa com dependência, a família percebe primeiro pelo volume: a casa ficou mais baixa.

A BRANDURA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: o imediatismo - a velocidade da fala, do pensamento e da ação; na pessoa com dependência, a intolerância a qualquer espera treinada pela substância.

O que desloca: da via rápida do alarme para o pensamento deliberado; da resposta pronta para a frase do outro ouvida até o fim.

O marcador: deixar o outro terminar a frase; os cinco segundos param de parecer eternidade; a casa fica mais baixa.

DA CLÍNICA

"No decorrer dessas aulas eu aprendi várias coisas. Aprendi que eu preciso ser brando. Na minha forma de interagir, na minha forma de respeitar." - Jorge, residente da Clínica da Alma (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

- 1. Você fala de forma acelerada? Pensa acelerado? Age acelerado?

- 2. Na sua casa, quem grita primeiro? O que acontece depois?

- 3. Você interrompe as pessoas? Termina a frase delas? Já está respondendo antes de ouvir tudo?

- 4. Qual foi a última vez que você esperou cinco segundos antes de responder a alguém da família?

- 5. Você tem pressa de "estar curado"? De recuperar a confiança? De ter tudo de volta?

- 6. Você acelera vídeo, pula vinheta, não espera a música acabar? O que isso diz do seu intervalo?

- 7. A sua cautela é de medo ou de brandura? Você explode fácil, mesmo sendo "cuidadoso"?

- 8. O que acontece no seu corpo entre a pista e o uso? Quanto tempo dura esse intervalo hoje?

- 9. Alguém já baixou a voz com você no meio de uma briga? O que você sentiu?

- 10. Se você falasse com a sua família como fala com um desconhecido educado, o que mudaria na sua casa?

Roteiro de prática da Brandura

Uma virtude por ciclo: catorze dias seguidos, no mesmo lugar e no mesmo horário. São uns vinte e cinco minutos por dia, quinze a vinte pela manhã e cinco à noite; nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. E, duas vezes por semana, uma sessão de trinta a quarenta e cinco minutos. Os treze passos são os do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que cada um pede na Brandura. Você precisa só deste livro e de um caderno. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa.

O foco no corpo. Durante o ciclo, observe três famílias de sinais. A urgência de resposta: a pressão de responder já, a aceleração. A reatividade defensiva: o corpo se contraindo em defesa diante de algo que era neutro. A interrupção iminente: o impulso de cortar a fala do outro, a inquietação nas mãos e nas pernas. O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta. Qual das três famílias está aqui hoje - a urgência, a defesa, o impulso de cortar?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo. Do quarto dia em diante, em um minuto, releia o quadro em quatro linhas e esta síntese: "Eu sou a virtude em forma de Brandura. Entre o que me toca e o que respondo, eu instalo uma pausa. Falo a partir do diafragma, em ritmo próprio, sem ser arrastado pela velocidade do mundo. A pausa não me atrasa - me devolve a escolha." Procure o ponto em que a velocidade reage em você.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Brandura.

5. Meditar dez minutos. Primeiro, aquiete a respiração. Depois, veja a conversa mais provável do dia em que você vai querer responder antes de o outro terminar: a discussão em casa, a cobrança da família, a fila, o trânsito. Veja a cena com detalhe. Sinta qual família sobe - a urgência no peito, a contração de defesa, o impulso de cortar. Por fim, ensaie: os cinco segundos, contando 1-2-3-4-5, a respiração, a voz saindo do diafragma. E a frase do outro chegando inteira antes da sua.

6. Recuperar, de cabeça. Feche o caderno e responda sem consultar: onde eu instalei a pausa desde ontem? Onde a velocidade mandou - na fala, na decisão, no impulso? O que a Brandura pede de mim hoje? Recupere a conduta, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Refaça a cada dois ou três dias. Exemplos: se alguém elevar a voz comigo, eu vou baixar a minha. Se eu sentir o impulso de interromper, eu vou contar até cinco e deixar terminar. Se a família me disser "não", eu vou respirar três vezes antes de responder. Se vier a pista, eu vou contar até cinco antes de qualquer decisão, e ligar para alguém da roda. Se eu tiver que decidir agora, eu vou perguntar se pode ser amanhã.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Em cada diálogo, antes de responder, conte 1-2-3-4-5, e só então fale. Troque a voz de garganta pela voz do diafragma: respire antes, solte a voz lá de baixo, mandíbula relaxada. Não entre em nenhuma discussão hoje sem a pausa. Diante da pista de uso, os mesmos cinco segundos antes de qualquer decisão; e, se o puxão for forte, ligue na hora para alguém da roda ou da equipe. Se a situação não chegar, procure uma: uma fila, uma conversa difícil, uma tarefa feita devagar, sem olhar o relógio. Nunca vá atrás de uma pista de uso para se testar.

À noite, cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar. Cinco linhas no caderno: onde o imediatismo disparou hoje, e qual família anunciou? O que eu fiz? Se reagi, o que disparou, o que eu

estava defendendo, e o que farei? Se pausei, o que senti no corpo? Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte devagar até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da virtude. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: uma conversa inteira com alguém que fala devagar ou que discorda de você, sem interromper uma única vez, anotando cada impulso. Ou, combinado antes com alguém da roda, sustentar uma provocação sem reagir.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo, quatro minutos, sem consultar: onde pausei, onde reagi, o que farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída. Primeiro a segurança: risco para a vida é emergência, na hora, e a equipe de cuidado avisada no mesmo dia. Depois, o caderno, sem culpa: o que disparou, o que eu fiz, o que farei. E a pergunta da Brandura: quanto tempo durou o intervalo entre a pista e o ato? Estime, escreva, e no próximo ciclo trabalhe para alargar esse intervalo.

Fora do protocolo. Andam com a Brandura a Humildade, para ser brando sem pose de superior; a Paciência, para levar a Brandura a esperas mais longas; a Verdade, para que a calma não vire fuga de um conflito necessário; e a Pureza de Coração, para que o tom manso não seja cálculo. A pessoa com dependência sabe falar manso quando quer dinheiro, e isso não é Brandura.

Além do ciclo. Os catorze dias são o ciclo de partida, não o teto. A prática pode ser retomada conforme as necessidades; não há um número de ciclos que garanta sua consolidação. Em padrões antigos de reatividade, faça um ciclo para cada frente - a fala, o pensar, o decidir -, porque a Brandura numa delas não passa sozinha para as outras. A pausa de cinco segundos entra num ciclo. A casa mais baixa leva vários.

Afirmação da Brandura

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos da Brandura na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude. Leia devagar:

Eu sou a virtude em forma de brandura
Eu uso a fala de forma mansa e de tom gentil
Eu não apresso as coisas
A brandura se torna parte de mim
A calma e a tranquilidade reinam em mim
A brandura se torna parte de mim
Reconheço a ansiedade e a pressa e treino respostas mais brandas
Pois sei que isso só me faz atropelar a vida
A brandura se torna parte de mim
Eu domino meu orgulho e a agressividade não faz parte de mim
A brandura se torna parte de mim
Observo a vida com calma
Penso nos problemas com cautela e ponderação
A brandura se torna parte de mim
Eu escuto o que as pessoas falam e penso antes de responder
E de forma humilde e tranquila digo minha opinião
A brandura se torna parte de mim
As dificuldades da vida não roubarão minha brandura pois sei que o imediatismo não resolve
A brandura se torna parte de mim

PARTE III

10. Verdade



É melhor viver uma verdade feia do que uma mentira bonita.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Como já escrevi no Revolução das Virtudes: ser autêntico não é tarefa fácil para os orgulhosos, pois, como sempre querem a aprovação e a aceitação das pessoas, mentem para agradar, mentem para não desagradar, e mentem para si mesmos que são o que não são.

A verdade é boa para si e é boa para o próximo. Os orgulhosos tentam se enganar e enganar os outros porque têm muito medo da desaprovação e da rejeição.

A Verdade chega depois da Humildade e da Responsabilidade porque precisa das duas: sem Humildade, a verdade ameaça a imagem; sem Responsabilidade, ela vira desculpa. E, na pessoa com dependência, a mentira não é um defeito solto. É arquitetura.

A arquitetura da mentira

Na dependência ativa, a mentira vira uma construção inteira. Uma versão para a mãe, outra para o patrão, outra para o médico. E a primeira mentira é para si mesmo. Não é caráter ruim: é o orgulho protegendo a imagem e a defesa protegendo o caminho do prazer.

Frases como “eu controlo” ou “amanhã eu paro” podem expressar expectativas, ambivalência ou dificuldade de avaliar o uso. São as mentiras que a pessoa conta primeiro para si: a negação e a racionalização trabalhando. E quem acredita na própria mentira não vê motivo para pedir ajuda.

Muitas vezes ainda não temos ferramentas ou personalidade formada para lidar com uma verdade. Mas, se não fosse o orgulho, você no

mínimo pediria ajuda. Pense no desperdício de energia, de tempo, de conflito, em situações onde seria bem mais simples dizer: "sinto coisas que não sei lidar, você pode me ajudar?". O medo de ser julgado é paralisante para o orgulhoso. E ele gasta mais energia fugindo da verdade do que lidando com ela.

A mentira custa caro para manter

Essa observação parece moral e é, na verdade, uma constatação sobre carga de trabalho. Sustentar uma versão falsa exige manutenção contínua: lembrar o que foi dito a quem, verificar se a nova frase não contradiz a anterior, monitorar as reações à procura de sinais de que a versão caiu. Tudo isso ocupa a memória de trabalho - o espaço mental limitado onde se pensa, se decide e se resolve.

A verdade é barata pelo motivo oposto: ela não precisa ser mantida. Já é coerente com tudo o mais.

Na pessoa com dependência, isso é o dia a dia da fase ativa. Comando executivo gasto em manter história é comando executivo que falta na hora da pista.

A pessoa com dependência que começa a viver na verdade descreve sempre a mesma coisa: um alívio que ele não esperava. "Parece que eu tenho mais espaço na cabeça." Tem. Não está gastando em outro lugar.

Errei, vou consertar

Um sintoma muito comum de quem não lida com a verdade: quando erra, em vez de dizer "ok, errei, e agora vou consertar", começa a se justificar e a dar mil desculpas e explicações. Isso é sinal de que ainda não assumiu a própria responsabilidade e quer culpar as situações e as pessoas.

'Errei, vou consertar' é a frase onde a Verdade e a Responsabilidade se encontram. A Verdade diz 'errei'. A Responsabilidade diz 'vou consertar'. E a justificativa mata as duas de uma vez.

Uma fala direta pode ajudar: “eu usei e preciso conversar sobre o que aconteceu”. Sem 'mas', sem 'é que', sem a história inteira antes. A história vem depois, para entender o que disparou. Primeiro vem a frase.

A recaída dita

E há a verdade mais difícil de todas: dizer que recaiu.

Dizer que recaiu é difícil porque vem o medo: de decepcionar, de perder a confiança, de perder a vaga. Mas a recaída escondida é a mais perigosa de todas, e por um motivo de corpo.

Retornar ao uso depois de um período sem usar pode trazer riscos importantes, inclusive porque a tolerância mudou. Se a pessoa não responde ou tem respiração ausente, muito lenta ou irregular, ligue 192 e siga o atendente. Suspiros isolados não são respiração normal.

Conte a quem te acompanha, em um ambiente seguro e com a privacidade necessária. Quem conduz a roda deve impedir humilhação e explicar os limites do compromisso de sigilo. Você não precisa fazer uma confissão pública para receber ajuda.

A verdade do outro

Uma coisa é lidar com a nossa verdade. Outra é a do outro. Primeiro, você pode estar julgando sem ter todas as informações. Tenha cautela. E muito se projeta: o mecanismo da projeção é exatamente quando não lidamos com a nossa verdade e a jogamos no outro. Não podemos racionalizar "falar a verdade" quando, no fundo, queremos destruir o outro pela crítica.

A pessoa com dependência em recuperação corre um risco específico aqui: descobrir a Verdade e sair apontando a mentira de todo mundo. O pai que bebe, a mãe que controla, o irmão que esconde. Às vezes ele tem razão. Mas, se a verdade dele vem carregada - pressa em dizer, satisfação ao dizer, algo que aperta ou aquece -, a probabilidade é alta de que aquilo seja dele, e não do outro. A verdade oferecida por caridade é

morna de sentir. A que vem carregada quase sempre está devolvendo alguma coisa.

Se você acha que tem uma verdade sobre o outro que está atrapalhando a evolução dele, aí sim cabe dizer. E há quatro cuidados:

- 1. Pergunte para que essa conversa serve e se ela respeita a pessoa. Pode ser necessário informar, pedir ajuda, estabelecer um limite, reparar um dano ou discutir uma conduta.

- 2. Crie um clima, espere o momento certo, num ambiente certo, quando o outro tem tempo de escutar.

- 3. Procure uma forma respeitosa e compreensível de falar. Quem se sente atacado entra em defesa, e na defesa ninguém escuta: o alarme liga e o pensamento sai do ar. Se houver risco de violência, adie a conversa e se proteja.

- 4. Dê ao outro o tempo de elaborar. Nada se inscreve numa única exposição.

E mesmo que o outro não aceite de cara, é uma semente plantada. Uma verdade ouvida uma vez fica registrada, e volta quando um evento futuro a confirmar. A reação imediata do outro não mede o efeito. O seu compromisso é a verdade com brandura. Se a semente não brotar, não é o seu compromisso.

Uma verdade feia ou uma mentira bonita

É melhor viver uma verdade feia do que uma mentira bonita, porque a verdade está no caminho da vida. Ela te leva a resolver as coisas feias, ruins e desconfortáveis, e assim você segue para a próxima página. Quem vive uma mentira não troca de página.

O vício é uma mentira bonita: por algumas horas, tudo está bem. A recuperação é uma verdade feia: o estrago está aí, a confiança está quebrada, o corpo está cansado, a vida está atrasada. Mas só a verdade feia tem próxima página. E a próxima página pode ser melhor do que qualquer fantasia - porque está no fluxo verdadeiro da vida.

Quando você usa a verdade, você fica na realidade.

Na prática

Dois mecanismos, que eu já apresentei, se juntam aqui. O primeiro é o custo: a mentira ocupa a memória de trabalho, e memória de trabalho ocupada é comando executivo roubado. O segundo é o sinal de erro: o cérebro só corrige o seu modelo quando o erro chega até ele, e a justificativa intercepta o erro antes de chegar. A Verdade libera espaço e abre o canal.

E há um terceiro, próprio da pessoa com dependência: a Persona. Na fase ativa, ele viveu por máscaras - a do esperto, a da vítima, a do "está tudo bem", a do arrependido que promete. Cada máscara é mantida pela musculatura: um rosto ajustado para o que o outro espera, uma postura de defesa. A Verdade desfaz a máscara também no corpo. E quem para de sustentar máscara descobre que estava cansado de uma coisa que nem sabia que carregava.

O marcador

O marcador da Verdade é uma frase que passa a sair sozinha diante do próprio erro: 'errei, e vou consertar'. Sem 'mas'. Sem a cadeia de explicações antes.

E um segundo sinal, externo: as pessoas passam a te procurar para saber o que você acha de verdade. Isso só acontece com quem se tornou confiável nesse ponto.

Na pessoa com dependência, a família vê o marcador assim: ele conta antes de ser descoberto.

A VERDADE EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a Persona e os mecanismos de defesa - na pessoa com dependência, a arquitetura de mentira para os outros e, antes, para si.

O que desloca: o sinal de erro deixa de ser interceptado; a memória de trabalho deixa de ser gasta mantendo versões.

O marcador: diante do erro, sai 'errei, e vou consertar'; as pessoas passam a te procurar para saber o que você acha de verdade.

Perguntas para a roda

- 1. De 0 a 10, o quanto você evita magoar as pessoas com a verdade? E o quanto evita se magoar com a sua?

- 2. Quais são as mentiras que você conta a si mesmo? "Eu controlo", "hoje é só um", "eu mereço"...?

- 3. Quantas versões de você existem hoje - para a família, para o trabalho, para o grupo? Isso cansa?

- 4. Quando você erra, o que sai primeiro: "errei" ou a explicação?

- 5. Você já recaiu e não contou? O que aconteceu depois?

- 6. Tem alguma verdade que você ainda não disse a alguém da sua casa? O que te impede?

- 7. Você aponta a mentira dos outros? Quando aponta, sente alguma satisfação?

- 8. Qual é a sua máscara preferida: o esperto, a vítima, o "está tudo bem", o arrependido que promete?

- 9. Alguém já te disse uma verdade que você recusou e que, anos depois, entendeu? Como foi?

- 10. O que seria a sua "verdade feia" hoje? E qual é a "mentira bonita" que você está deixando?

Roteiro de prática da Verdade

Uma virtude por ciclo: catorze dias seguidos, no mesmo lugar e no mesmo horário. São uns vinte e cinco minutos por dia, quinze a vinte pela manhã e cinco à noite; nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. E, duas vezes por semana, uma sessão de trinta a quarenta e cinco minutos. Os treze passos são os do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que cada um pede na Verdade. Você precisa só deste livro e de um caderno. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa.

O foco no corpo. Durante o ciclo, observe três famílias de sinais. A justificativa compulsiva: aceleração, fala defensiva, a cadeia de explicações diante de qualquer pergunta. A projeção: o impulso de ver no outro o que é seu. A manutenção da máscara: o rosto se ajustando à expressão "apropriada", o gesto se ajustando ao que o outro espera. O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração. Qual das três famílias está aqui hoje - a justificativa na ponta da língua, a projeção, a máscara?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo. Do quarto dia em diante, em um minuto, releia o quadro em quatro linhas e esta síntese: "Eu sou a virtude em forma de Verdade. Eu me vejo sem me enganar para me proteger e digo a verdade, primeiro a mim, depois ao mundo. Reconheço quando racionalizo, projeto ou me escondo atrás de uma máscara, e escolho a verdade com brandura." Procure o ponto em que a defesa reage em você.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Verdade.

5. Meditar dez minutos. Primeiro, aquiete a respiração. Depois, veja a situação mais provável do dia em que você vai se justificar, projetar ou vestir a máscara: o erro apontado, a pergunta da família sobre onde você estava, o elogio de que você discorda. Veja a cena com detalhe. Sinta qual família sobe - a explicação correndo, o dedo apontando, o rosto se ajustando. Por fim, ensaie a verdade: dita primeiro a você, e depois ao outro, com brandura, sem preâmbulo.

6. Recuperar, de cabeça. Feche o caderno e responda sem consultar: onde eu disse ou vivi a verdade desde ontem? Onde a defesa mandou? O que a Verdade pede de mim hoje? Recupere a conduta, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Refaça a cada dois ou três dias. Exemplos: se me apontarem um erro, eu vou dizer "errei" antes de qualquer explicação. Se eu pegar a

explicação começando, eu vou parar e perguntar por dentro: o que é verdade aqui? Se eu me pegar vendo no outro um defeito meu, eu vou nomear: projeção. Se eu tiver vontade de usar, eu vou contar a alguém no mesmo dia.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Escolha uma situação pequena em que possa reconhecer o que sente e falar com clareza. Você pode escrever uma verdade sobre o próprio funcionamento: uma raiva, um medo, um desejo de usar ou uma justificativa que costuma repetir. Se decidir conversar, considere a finalidade, o momento e a pessoa. A sinceridade permite dizer “não quero falar disso agora” e preservar a intimidade. Não procure uma pista de uso nem um conflito para cumprir o exercício.

À noite, cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar. Cinco linhas no caderno: onde a defesa disparou hoje, e qual família anunciou? O que eu fiz? Se me justifiquei ou projetei, o que disparou, que imagem eu estava protegendo, e o que farei? Se disse a verdade, o que senti? Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte devagar até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da virtude. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: admitir um erro a alguém, de preferência alguém da casa, dizendo só "errei, e vou consertar". Sem uma palavra de explicação antes. A explicação, se vier, vem depois.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo, quatro minutos, sem consultar: onde fui verdadeiro, onde me defendi, o que farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída. Primeiro a segurança: risco para a vida é emergência, na hora, e a equipe de cuidado avisada no mesmo dia. Lembre o que este capítulo mostrou: depois de um tempo sem usar, a dose de antes pode parar a respiração. Na Verdade, a recaída se conta a quem cuida de você, no mesmo dia, se der. Ao grupo e à família, você conta quando decidir contar. Depois, o caderno, sem culpa: o que disparou, o que eu fiz, o que farei. Recaída escrita é informação. Recaída escondida é o segredo alimentando a próxima.

Fora do protocolo. Andam com a Verdade a Humildade, para desfazer o orgulho que sustenta as máscaras; a Responsabilidade, para parar de se justificar o tempo todo; a Aceitação, para acolher o que você descobre; e a Brandura, para preparar a verdade que vai para o outro.

Além do ciclo. Os catorze dias são o ciclo de partida, não o teto. A prática pode ser retomada conforme as necessidades; não há um número de ciclos que garanta sua consolidação. A Verdade se inscreve por camadas: primeiro a verdade com você, depois a verdade dita, depois a verdade vivida. Cada camada é um ciclo. Na pessoa com dependência, cada mês sem uso, e dito em voz alta, é um tijolo dela.

Afirmação da Verdade

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos de Verdade na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de verdade
Posso dizer a verdade com respeito, mesmo quando temo perder aprovação
Reconheço o medo de perder vínculos e preservo meus limites
Eu digo e vivo a verdade com amor e brandura
Elevo minha consciência e compreendo que a verdade evolui o outro
Desde que seja transmitida com brandura
Eu não projeto minhas angústias e raiva no outro e racionalizo que é verdade
Eu digo e vivo a verdade com amor e brandura
A brandura e a humildade me fazem pensar com cautela sobre a verdade do outro
Eu domino meu orgulho e vivo minha verdade
Eu digo e vivo a verdade com amor e brandura
A individuação não me deixa ficar em transferência com meu próximo
Eu sou pleno e completo
Eu digo e vivo a verdade com amor e brandura
Não julgo para dizer a verdade
Escuto a verdade que me dizem com flexibilidade e brandura
Escuto a verdade que me dizem com humildade e paciência
Eu digo e vivo a verdade com amor e brandura

PARTE III

11. Utilidade



Se aceitarmos a morte como parte da vida, nós nos protegemos e não desperdiçamos nosso tempo com distrações inúteis.

Dalai Lama e Franz Alt, Porque ética é mais importante que religião

Ser útil é ter o máximo do tempo e da energia canalizados para algo útil. Útil não só em relação ao lucro, às vaidades e a tudo o que vem do orgulho e do egoísmo. Útil para o seu próximo e para as suas virtudes.

E eu coloco a Utilidade em décimo primeiro na sequência da pessoa com dependência por uma razão que todo mundo que já trabalhou com a pessoa com dependência conhece: o tempo vazio. A substância ocupava o dia inteiro. Não só as horas do efeito - as horas de conseguir, de pensar, de esconder, de se recuperar, de planejar a próxima. Quando ela sai, sobra um buraco no relógio. Oito, dez, doze horas por dia sem nada dentro. E tempo vazio, para um cérebro com o querer ainda sensibilizado, é pista. A pessoa com dependência que não sabe o que fazer com a tarde vai acabar sabendo.

A Utilidade é a virtude que enche esse tempo - não de distração, mas de coisa que vale.

O tempo que sobra

Precisamos descansar, nos divertir, suprir as nossas necessidades. Mas, quando você já supriu essas necessidades, o que faz com o tempo que sobra? O seu tempo e a sua energia são recursos preciosos. Quando os usamos de forma útil, somos boas ferramentas da vida. Quando os gastamos com coisas inúteis, nos afastamos do nosso propósito.

Não estou falando de trabalhar o tempo todo. Se você empregar o seu tempo e a sua energia só no trabalho, vai faltar alguma coisa na sua vida. É preciso distribuir: a família, a diversão, o descanso, as necessidades.

Mas pense se você está gastando tempo demais em descanso, na televisão, nas redes sociais atrás de banalidades, em vez de ser útil pelo prisma das virtudes.

A pessoa com dependência em recuperação tem duas saídas conhecidas para o tempo que sobra, e as duas são armadilhas. A primeira é a tela: a rolagem infinita, a série atrás da série, o celular até de madrugada. Ele sai da boca e entra no consumo passivo - e, como eu mostrei nas compulsões, isso é o mesmo sistema com outro objeto. A segunda é a cama: o dia inteiro deitado, "descansando", que no fundo é o corpo em alostase evitando qualquer esforço. Nenhuma das duas descansa. Ao fim do dia, ele está mais cansado e mais vazio do que de manhã. E o vazio, você já sabe, pede alguma coisa para tapar.

Por que a preguiça parece mais atraente

Ser útil dá prazer. Mas, na hora de escolher, a preguiça parece mais atraente. Por quê? E um cuidado antes: desânimo que dura semanas, com tristeza e sem vontade de nada, pode ser depressão, e depressão é caso de médico.

Antes de agir, o cérebro calcula custo e retorno. O descanso tem custo zero e retorno imediato. Ser útil tem custo imediato e retorno adiado - e o cérebro desvaloriza fortemente o que está distante. A conta é estruturalmente favorável à inação no curto prazo. Não é falha de caráter: é aritmética. Por isso a utilidade precisa ser deliberada. Ela nunca vence por atração espontânea.

Na recuperação, essa conta pesa ainda mais: o sistema de recompensa ainda está calibrado para a substância, e tudo o que não é ela parece sem graça. Por isso a utilidade começa pequena: uma tarefa, hoje, mesmo sem vontade. A vontade vem depois do fazer, não antes.

E há um detalhe que a pessoa com dependência precisa saber: evitar dá mais trabalho do que fazer. A tarefa evitada continua ocupando espaço mental, e a evitação em si consome energia - só que de forma difusa, sem que se perceba onde ela foi. Parece que dá trabalho ser útil. Mas dá muito mais trabalho ficar evitando.

Ser útil restaura

A atividade com sentido gasta energia e devolve disposição, porque o cérebro registra o feito como recompensa. E é uma recompensa que se sustenta, não um pico.

O consumo passivo - a rolagem, a televisão de fundo, o entretenimento sem escolha - produz picos curtos que se esgotam rápido e exigem repetição. Ao fim de horas, a sensação é de cansaço, não de descanso. É o padrão da substância, em miniatura.

A atividade com propósito produz o contrário: satisfação que dura. Desde que seja propósito, e não fuga, e disso eu falo daqui a pouco.

É por isso que uma tarde ajudando alguém cansa o corpo e devolve disposição, enquanto uma tarde de rolagem descansa o corpo e retira disposição. As duas gastaram tempo. Só uma restaurou.

É por isso que, numa comunidade terapêutica, as tarefas da casa fazem parte do dia: cozinhar, limpar, cuidar da horta. Não como castigo, e nunca como condição para receber cuidado: como lugar no mundo. E quem passa o dia deitado precisa ser olhado de perto, porque às vezes é preguiça e às vezes é depressão.

Utilidade é também reconstruir a vida

Para a pessoa com dependência, a Utilidade tem uma face muito concreta: voltar a ter para que servir. Emprego, estudo, função na casa, lugar no grupo. A substância tirou dele o lugar no mundo - ele deixou de ser o pai, o trabalhador, o filho com quem se pode contar. Ser útil de novo é recuperar esse lugar, uma tarefa por vez.

Isso liga direto às necessidades. Realizar, conquistar, concretizar e legado; engajamento cognitivo; autodesenvolvimento - tudo isso é Grupo 3. E ensinar e educar, caridade, propósito é Grupo 4. A Utilidade é a ponte entre os dois: é o Grupo 3 começando a apontar para o outro. Quando a pessoa com dependência descobre que é útil para alguém, ele descobre que existe. E quem existe para alguém tem menos buraco para tapar.

O trabalho pode ser fuga

Mas atenção. Estudar e trabalhar é útil, claro que é, mas pode ser um mecanismo de defesa do ego, de sublimação, em que você está canalizando para ali tudo o que não quer olhar. A atividade é a mesma; o que muda é a função.

Eu falei disso no capítulo das compulsões: a pessoa com dependência que para de usar e vira "workaholic" recebe elogio pelo sintoma. Trabalha catorze horas, não tem tempo para a roda, não tem tempo para o filho, não tem tempo para o caderno - e todo mundo acha que ele deu a volta por cima. Às vezes deu. Às vezes só trocou de altar.

O teste é simples: pergunte o que aconteceria se você parasse. Se a resposta for "algo importante ficaria por fazer", é utilidade. Se for "eu teria que lidar com alguma coisa", é fuga vestida de produtividade.

Na prática

Boa parte dos sistemas do organismo não obedece a uma curva em que mais é sempre melhor: têm uma faixa ótima, e tanto a falta quanto o excesso prejudicam. Vale para o sono, para a glicose - e vale para as necessidades. Abaixo da faixa, a necessidade não atendida vira tensão permanente. Acima dela, a necessidade inverte o comando: deixa de ser algo que você atende e passa a ser algo que atende a si mesmo através de você. É a mesma inversão do vício.

A Utilidade trabalha exatamente essa faixa: descanso, diversão e conforto dentro dela, e o tempo que sobra convertido em ação. E trabalha o cálculo de custo e retorno: cada vez que a pessoa com dependência faz uma coisa útil sem vontade e sente, horas depois, a disposição voltar, o registro anota que o retorno adiado existe. Repetido, o cérebro passa a dar valor a ele. É a recalibração da moeda comum, de novo - agora aplicada ao tempo.

O marcador

O marcador da Utilidade não é ocupação. É outro, e mais fino: o descanso volta a descansar.

Quando a utilidade se inscreve, o descanso deixa de ser fuga e volta a ser descanso - e, por isso mesmo, funciona. Quem foge do desconforto descansando nunca se restaura, porque o desconforto continua lá esperando.

E um segundo sinal é uma pergunta que passa a aparecer sozinha, sem culpa e sem cobrança: já supri o que precisava - o que eu faço com o que sobra?

Na pessoa com dependência, a família vê o marcador assim: ele não fica mais à toa esperando o dia passar. O dia dele tem coisa dentro.

A UTILIDADE EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: o tempo vazio que a substância deixou, a preguiça, o consumo passivo - e, no outro extremo, o trabalho como fuga.

O que desloca: o tempo vazio vira tempo com coisa dentro; o descanso-fuga vira descanso de verdade; o retorno adiado passa a ter valor.

O marcador: o descanso volta a descansar; a pergunta "o que eu faço com o que sobra?" aparece sozinha.

Perguntas para a roda

- 1. Você acredita que ser útil é importante? Por quê?

- 2. Quantas horas por dia a substância ocupava - contando conseguir, usar, esconder, se recuperar?

- 3. O que ocupa essas horas hoje? Tela, cama, trabalho, gente, virtude?

- 4. Qual é a hora do dia em que o tempo vazio mais pesa? O que acontece nela?

- 5. Você passou uma tarde deitado ou rolando o celular esta semana? Como estava no fim do dia?

- 6. E uma tarde fazendo alguma coisa útil para alguém? Como estava no fim do dia?

- 7. Para quem você é útil hoje? Quem conta com você?

- 8. Você trabalha demais? O que aconteceria se parasse - algo ficaria por fazer, ou você teria que lidar com alguma coisa?

- 9. Qual é a tarefa que você está evitando há mais tempo? Quanta energia ela está gastando parada?

- 10. Se você tivesse um ano de vida, o que faria com as próximas quatro horas?

Roteiro de prática da Utilidade

Uma virtude por ciclo: catorze dias seguidos, no mesmo lugar e no mesmo horário. São uns vinte e cinco minutos por dia, quinze a vinte pela manhã e cinco à noite; nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. E, duas vezes por semana, uma sessão de trinta a quarenta e cinco minutos. Os treze passos são os do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que cada um pede na Utilidade. Você precisa só deste livro e de um caderno. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa.

O foco no corpo. Durante o ciclo, observe três famílias de sinais. O vazio depois do consumo: a sensação oca mesmo depois de ter enchido o tempo. A aceleração produtivista: produzir sem parar, sem sobrar espaço para a virtude e para o vínculo. A inquietação compensatória: a utilidade que tenta tapar uma dívida, a pressa de "compensar" a família pelos anos perdidos. O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração. Qual das três famílias está aqui hoje - o oco, a aceleração, a compensação?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo. Do quarto dia em diante, em um minuto, releia o quadro em quatro linhas e esta síntese: "Eu sou a virtude em forma de Utilidade. Eu uso o tempo que recebo para o que verdadeiramente importa - o desenvolvimento das virtudes, o vínculo real e o serviço ao próximo. Não desperdiço a vida em consumo vazio nem a esgoto em produção compulsiva." Procure o ponto em que o desperdício do tempo reage em você.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Utilidade.

5. Meditar dez minutos. Primeiro, aquiete a respiração. Depois, veja o tempo que vai sobrar hoje, depois de trabalhar, cuidar da casa e descansar. Uma hora, duas. Para a pessoa com dependência, é a hora em que o tempo vazio mais pesa. Veja essa hora chegando. Sinta qual família sobe - o oco do consumo chamando, a aceleração, a compensação. Por fim, ensaie o que fazer com ela: a virtude que você treina, a pessoa para quem você liga, o que você faz por alguém. E ensaie também o descanso de antes, descansado de verdade.

6. Recuperar, de cabeça. Feche o caderno e responda sem consultar: o que eu fiz com o tempo que sobrou desde ontem? Onde o desperdício mandou? O que a Utilidade pede de mim hoje? Recupere a conduta, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Refaça a cada dois ou três dias. Exemplos: se eu pegar o celular sem motivo, eu vou perguntar: já descansei? Se já, vou fazer algo útil. Se eu me pegar fritando, eu vou parar dez minutos e perguntar o que estou evitando. Se chegar a tarde vazia, eu vou ter uma coisa útil já decidida para ela. Se sobrar tempo hoje, eu vou ver o que posso fazer por alguém.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Corte aos poucos dois consumos de sempre - a rolagem da manhã, a série vista no automático, o celular até de madrugada - e

troque por uma atividade que treine virtude. Programe três usos concretos do tempo que sobra: um para a sua evolução, um para um vínculo, um para alguém. Assuma uma tarefa fixa na casa ou na comunidade, sem ninguém precisar lembrar. E descanse de verdade quando for descansar: sem tela, sem culpa, por um tempo definido. Se a situação não chegar, procure uma. Nunca vá atrás de uma pista de uso para se testar.

À noite, cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar. Cinco linhas no caderno: onde o desperdício disparou hoje, e qual família anunciou? O que eu fiz? Se consumi, fritei ou compensei, o que disparou, o que eu estava evitando, e o que farei? Se fui útil, o que senti? Sem se punir. Sem se elogiar. Se o desânimo dura semanas, com tristeza e sem vontade de nada, não é preguiça: pode ser depressão, e é assunto para o médico.

10. Dormir. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte devagar até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da virtude. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: a situação da casa, da rua ou da comunidade que ninguém resolve e que está ao seu alcance. Levante quem precisa ser acionado, e acione.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo, quatro minutos, sem consultar: o que eu fiz com o tempo que sobrou, onde desperdicei, o que farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída. Primeiro a segurança: risco para a vida é emergência, na hora, e a equipe de cuidado avisada no mesmo dia. Depois, o caderno, sem culpa: o que disparou, o que eu fiz, o que farei. E a pergunta da Utilidade: como estava o meu tempo nas horas antes? Havia uma tarde vazia, sem nada decidido?

Fora do protocolo. Andam com a Utilidade a Brandura, para sair da aceleração de produzir sem parar e não querer compensar anos em semanas; a Individuação, para que o seu Self esteja firme antes do serviço, e não no lugar dele; e a Pureza de Coração, para uma utilidade sem assinatura, sem busca de aplauso.

Além do ciclo, observe se a atividade contribui para a sua vida e permite descanso. Você pode ajustar o foco e retomar a prática. O número de horas ocupadas não mede a Utilidade nem garante sua consolidação.

Afirmação da Utilidade

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos de Utilidade na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de utilidade
Elevo minha consciência para compreender que o tempo e minha energia são recursos importantes
Contribuo com o que posso e respeito meu descanso
Eu busco usar meu tempo de forma útil para minha evolução
Eu busco usar minha energia para minha evolução
Contribuo com o que posso e respeito meu descanso
Eu compreendo que a vida pode acabar a qualquer momento e tenho que usar meu tempo com responsabilidade
Contribuo com o que posso e respeito meu descanso
Eu domino meu orgulho e assim elimino a preguiça e a procrastinação de minha vida
Eu domino meu egoísmo e não deixo os prazeres me dominarem
Contribuo com o que posso e respeito meu descanso

PARTE III

12. Ajuda ao Próximo



Onde houver necessidade, atenda.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Ajuda ao próximo corresponde ao altruísmo, à solidariedade, à empatia, à generosidade, à compaixão. É ser prestativo e benevolente. E ela não se confunde com o amor ao próximo: o amor é um estado; a caridade é o amor em ação. Sem amor, a caridade não existe. Mas amor que não vira ação fica pela metade.

Ela fecha o caminho. Eu digo isso em toda aula: quando a pessoa com dependência volta a energia para o próximo, ela de fato vence. Propósito é o Self em movimento para o próximo, e não há propósito sem o próximo.

A pessoa com dependência que ajuda a pessoa com dependência

A pessoa com dependência que ajuda a pessoa com dependência ganha três vezes. Os grupos de ajuda mútua sabem disso há décadas: quem já passou acolhe quem está chegando. Só uma regra: o veterano acolhe, a crise vai para a equipe.

Primeiro, pelo registro. Ajudar acende a via da recompensa, a mesma via mesolímbica que a substância usava. Moll mostrou que doar ativa esses circuitos, e Harbaugh, que ativa mais quando a doação é livre (Moll e colaboradores, 2006; Harbaugh, Mayr e Burghart, 2007). Só que agora o caminho termina no outro.

Segundo, pela elaboração. Explicar o que aprendeu pode ajudar a organizar a experiência e reconhecer o próprio percurso. Não é a única forma nem a forma máxima de aprender para todas as pessoas.

Na Virtologia, a Falta de Unidade é trabalhada também pelo vínculo e pelo serviço. A Ajuda ao Próximo oferece uma forma concreta de participar da vida de alguém, com presença e reciprocidade.

Para quem

As pessoas normalmente selecionam o próximo. "Eu já ajudo na igreja, já faço a minha parte." Que parte é essa? O próximo são todos os próximos. Onde a necessidade se apresentar, atenda. A sua família é o seu próximo. O desconhecido na rua também é.

Para a pessoa com dependência, há um próximo que ele costuma esquecer: a própria família. Ele pode virar o voluntário mais dedicado da comunidade e continuar ausente em casa. Ajudar o novato na roda e não perguntar à mãe como ela está. Família em primeiro lugar não quer dizer no único lugar - mas quer dizer em primeiro. A ajuda que começa longe e esquece a casa ainda tem orgulho dentro.

Por quê

Pergunte-se por que você ajuda. Se a resposta for "vou ser bom e ir para o céu", "as pessoas vão ver que eu sou bom", "essa pessoa pode ser importante para mim um dia", você não está ajudando o seu próximo. Está ajudando a si mesmo.

Na pessoa com dependência em recuperação, há uma resposta que eu vejo muito, e que precisa ser dita: "eu ajudo para compensar o que eu fiz". Isso é culpa tentando se pagar. Não é errado reparar - reparar é Responsabilidade. Mas ajudar para quitar uma dívida é o boleto infinito com outra roupa: nunca quita, e a pessoa vive se pondo a serviço até esgotar. O Perdão vem antes justamente por isso: quem se perdoou ajuda de graça. Quem não se perdoou ajuda cobrando de si.

O verdadeiro porquê é outro. Quando você coloca o amor em ação e toca a vida de outra pessoa, alguma coisa acontece dentro de você. Não é a gratidão que recebe, nem como você é visto. É perceber que tocou a vida de alguém. Aí você se sente completo e pleno. A felicidade é isso:

completude e plenitude. E, como eu disse lá atrás, a falta não tem formato e não se preenche por adição - tentar preenchê-la produz pico e recaída. Cobrir a falta do outro aciona outro sistema, que produz estado sustentado em vez de descarga.

O salvador

E aqui eu preciso fazer a advertência que esta virtude pede na pessoa com dependência, porque ela é a armadilha mais comum da pessoa com dependência que "deu certo".

Ele sai da substância e entra no papel de salvador. Vira o conselheiro de todo mundo, o que sabe tudo sobre recuperação, o que resgata os outros, o que dá palestra, o que não tem tempo para si porque está sempre ajudando. E não aceita uma crítica. E precisa ser chamado. E se ressente quando a ajuda não é reconhecida. Isso não é Ajuda ao Próximo. É a substância trocada pela importância - o orgulho voltando pela porta da caridade. É o que eu disse na Abnegação: sem Humildade, o servir vira mais uma forma de ter importância.

Há três formas disso, e vale conhecê-las pelo nome. A ajuda performática, calibrada para ser vista. A ajuda paternalista, que não preserva a autonomia do outro - que faz por ele o que ele precisaria fazer. E a ajuda compulsiva, que não para, que não sabe parar, e que tem a identidade presa em "quem ajuda". Repare que a terceira é o mesmo sistema do vício com outro objeto.

E a segunda - a paternalista - é a que a família vai reconhecer na Parte IV, porque é exatamente a codependência: ajudar de um jeito que impede o outro de crescer. A pessoa com dependência que aprende a ajudar sem paternalismo aprende, ao mesmo tempo, a entender o que a família fazia com ele.

Como

Há a caridade passiva, que espera ser chamada, e a ativa, que vai buscar. As duas são importantes; avalie se falta uma delas. A ativa é mais difícil, porque exige perceber a necessidade sem que ela seja anunciada. E quem não desenvolveu essa percepção simplesmente não vê a situação passar. É por isso que ela funciona como marcador: quem começa a agir sem ser chamado não ficou mais voluntarioso - ficou mais perceptivo.

E a ajuda que inscreve é a que tira você da zona de conforto. Ajudar quando é fácil, quando sobra, é bom. Mas é quando custa um pouco, o horário, a preguiça, o orgulho, que a virtude se grava. Custar um pouco não é se esgotar: o seu descanso e o seu tratamento continuam sendo seus.

Qual

Quando falamos de caridade, muitos pensam logo em dinheiro, comida, roupa. Existem outras formas. Há a caridade financeira, a de tempo, a educacional, a terapêutica, a médica, a ambiental, a de habilidades. E há a caridade virtuosa: quando agimos pelas virtudes - quando perdoamos, quando agimos com brandura, com paciência, quando espalhamos bom humor.

A pessoa com dependência em recuperação, muitas vezes, não tem dinheiro para dar. Tem outras coisas, e mais valiosas. Tem a história dele - e contar a própria história a quem está começando é caridade educacional. Tem o tempo - e ficar ao lado de um novato na primeira semana de abstinência é caridade de tempo. Tem as mãos - e consertar, pintar, cozinhar é caridade de habilidades. E tem as virtudes que está inscrevendo - e baixar a voz numa briga da casa é caridade virtuosa. Ninguém está pobre demais para ajudar.

Na prática

Na prática, a Ajuda ao Próximo faz a troca que a pessoa com dependência mais precisa: tira o centro do eu e põe no outro. É o egoísmo, o SNE, sendo treinado ao contrário, em ato.

E há uma diferença que a pessoa com dependência sente no corpo e que vale nomear: a ajuda produz plenitude, e não alívio. O alívio é o fim de um desconforto - é o que a substância dava. A plenitude é a presença de uma coisa inteira - é o que a conexão dá. O primeiro precisa de repetição cada vez maior. O segundo se sustenta.

O marcador

O marcador da Ajuda ao Próximo é silencioso: você ajuda e ninguém fica sabendo. Não por modéstia ensaiada, mas porque a ajuda já se pagou no ato.

E há um segundo sinal, que costuma aparecer antes: você para de verificar se a pessoa merece. A pergunta sobre merecimento - se é preguiçoso, se vai usar mal, se é culpado da própria situação - deixa de ser feita.

Na pessoa com dependência, o marcador que a roda reconhece é este: ele ajudou o novato e não contou para ninguém.

A AJUDA AO PRÓXIMO EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a caridade performática, paternalista, compulsiva e seletiva - na pessoa com dependência, o risco do "salvador" e da ajuda que tenta pagar a culpa.

O que desloca: do alívio para a plenitude; do eu no centro para o outro no centro; da ajuda que cobra para a ajuda que se paga no ato.

O marcador: você ajuda e ninguém fica sabendo; a pergunta sobre o merecimento deixa de ser feita.

Perguntas para a roda

- 1. Você lembra a última vez que ajudou alguém? Como você se sentiu?

- 2. Durante o uso, quem cuidava de você? Hoje, de quem você cuida?

- 3. Você ajuda alguém da roda que está começando? Como é isso para você?

- 4. Por que você ajuda? Para ser visto, para compensar o que fez, ou porque o outro precisa?

- 5. Você virou o "salvador" de alguém? Aceita crítica sobre o jeito como ajuda?

- 6. Você ajuda longe e esquece a sua casa? Quando perguntou à sua mãe, ao seu filho, à sua esposa como estão?

- 7. Você faz pelo outro o que ele precisaria fazer sozinho? Isso é ajuda ou é tirar dele a chance de crescer?

- 8. Qual foi a última vez que ajudou alguém fora de hora, sem ser chamado?

- 9. O que você tem para dar que não é dinheiro?

- 10. Qual é a diferença, no seu corpo, entre o alívio que a substância dava e a plenitude de ter ajudado alguém?

Roteiro de prática da Ajuda ao Próximo

Uma virtude por ciclo: catorze dias seguidos, no mesmo lugar e no mesmo horário. São uns vinte e cinco minutos por dia, quinze a vinte pela manhã e cinco à noite; nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. E, duas vezes por semana, uma sessão de trinta a quarenta e cinco minutos. Os treze passos são os do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que cada um pede na Ajuda ao Próximo. Você precisa só deste livro e de um caderno. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa.

O foco no corpo. Durante o ciclo, observe três famílias de sinais. A performance: a ajuda calibrada para ser vista. A superioridade paternalista: a ajuda que não preserva a autonomia do outro, que faz por ele o que ele precisaria fazer. A compulsão de ajudar: não conseguir parar, a identidade presa em "quem ajuda". E observe também a seleção: a quem você deixa de ajudar, em que situações, e para preservar qual conforto ou qual retorno. O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração. Qual das três famílias está aqui hoje - a vitrine, o de cima, a compulsão?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo. Do quarto dia em diante, em um minuto, releia o quadro em quatro linhas e esta síntese: "Eu sou a virtude em forma de Ajuda ao Próximo. Eu sirvo de verdade, e em todas as frentes - material, relacional, formativa e institucional -, tratando como igual quem eu ajudo. Não sirvo por reconhecimento nem por compulsão: sirvo onde a necessidade aparece." Procure o ponto em que a seleção reage em você: a vontade de escolher quem merece.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Ajuda ao Próximo.

5. Meditar dez minutos. Primeiro, aquiete a respiração. Depois, veja a necessidade que vai aparecer hoje fora da hora: o novato da roda, o colega, o parente que você acha que não merece, a mãe a quem ninguém pergunta como está. Veja a cena com detalhe. Sinta qual família sobe - a vontade de ser visto, a de ajudar de cima, a de não conseguir não ajudar. Por fim, ensaie as quatro perguntas - para quem, por quê, como, qual - e a ação: invisível, de igual para igual, com as mãos.

6. Recuperar, de cabeça. Feche o caderno e responda sem consultar: a quem eu ajudei quando não era hora, desde ontem? Onde a seleção ou a

vitrine mandaram? O que a Ajuda ao Próximo pede de mim hoje? Recupere a conduta, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se surgir uma necessidade, perguntarei o que a pessoa deseja e avaliarei o que posso oferecer. Se não puder ajudar naquele momento, direi isso com respeito ou indicarei outro apoio. Preserve compromissos essenciais e limites.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Escolha uma ajuda pequena, desejada por quem a recebe e compatível com suas condições: tempo, escuta, uma tarefa ou uma contribuição. Se ajudar virou compulsão, ajuste os limites sem interromper cuidados essenciais de quem depende de você. No grupo, acolha; situações de crise vão para a equipe.

À noite, cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar. Cinco linhas no caderno: onde a seleção disparou hoje, e qual família anunciou? O que eu fiz? Se ajudei para ser visto, de cima, por compulsão, ou só a quem merece, o que disparou, e o que farei? Se ajudei quando não era hora, o que senti? Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte devagar até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da virtude. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: ajudar alguém que você julga não merecer. Suspenda o julgamento de merecimento, perceba a necessidade real e escolha um jeito de ajudar que preserve a autonomia e os limites do outro, e que ele nunca vai saber que foi você. Na sua fase, essa ajuda não passa por dinheiro que possa virar uso, nem por lugar de uso.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo, quatro minutos, sem consultar: a quem ajudei fora da hora, onde selecionei, o que farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída. Primeiro a segurança: risco para a vida é emergência, na hora, e a equipe de cuidado avisada no mesmo dia. Depois, o caderno, sem culpa: o que disparou, o que eu fiz, o que farei. E a pergunta da Ajuda ao Próximo: na semana antes, eu estava junto de alguém ou estava sozinho? A minha ajuda era livre, ou era cobrança?

Fora do protocolo. Andam com a Ajuda ao Próximo a Humildade, para ajudar deixando o outro decidir por si, e a Pureza de Coração, para servir escondido, sem cálculo. E anda com ela saber ficar junto do sofrimento do outro sem sair fazendo: sustentar sem resolver, quando é isso que cabe.

Além do ciclo, escolha onde pode contribuir com respeito às próprias condições e às de quem recebe a ajuda. A Abnegação pode apoiar esse trabalho desde o início, sem exigir que uma virtude esteja concluída para que outra seja praticada.

Afirmação de Ajuda ao Próximo

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos de Ajuda ao Próximo na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de ajuda ao próximo
Eu coloco o meu amor em forma de ação
A caridade é minha prioridade
Eu saio de minha zona de conforto pelo meu próximo
A caridade é minha prioridade
Eu pratico a caridade com todas as pessoas sem julgamento
A caridade é minha prioridade
Eu não escolho as pessoas para fazer o bem
Reconheço a necessidade do próximo e avalio como posso contribuir
A caridade é minha prioridade
Ofereço ajuda com disponibilidade real e respeito aos meus limites
A caridade é minha prioridade
Eu não deixo meus compromissos do cotidiano me cegarem para as dores de meu próximo
A caridade é minha prioridade
Eu não deixo meus desejos e prazeres me cegarem para as dores do meu próximo
A caridade é minha prioridade
Eu domino meu orgulho e me doo para o próximo
A caridade é minha prioridade

PARTE III

13. Perseverança



Tem dias que no processo dá vontade de desanimar. Mas eu coloco numa coisa que eu aprendi: perseverar.

André, residente da Clínica da Alma, oito meses na instituição

Perseverança corresponde à determinação. Quem tem perseverança não desiste e não se abate diante de tentativas que não deram certo. É um ato de coragem frente à vida. Temos que persistir com alegria e confiança. Isso é perseverança.

André diz que há dias em que dá vontade de desanimar e que está aprendendo a continuar. A Perseverança aparece nesse esforço cotidiano, com o apoio necessário.

A Perseverança é virtude da Base. Ela já estava com você desde o Estado de Certeza, no trio. Ganha o seu capítulo aqui, perto do fim, porque é a virtude de quem já caiu e precisa voltar, e, a esta altura do caminho, você já sabe o que é cair e voltar.

A coragem de quê

A perseverança corresponde à determinação e à coragem. Mas coragem de quê? Até a pessoa mais brava pode ter medo. Medo de fracassar, medo da opinião dos outros, medo de tentar, medo de não ser capaz, medo de perder as coisas e as pessoas.

E, olhando de perto, quase todos esses medos têm a mesma raiz: o orgulho. Medo de fracassar é medo de perder importância. Medo da opinião dos outros é medo de perder aprovação. A Perseverança é a coragem de arriscar a imagem para continuar.

Os que nem tentam

Tem gente que nem tenta. Não começa porque tem medo de não conseguir. E quem não começa já fracassou, só que sem ninguém ver.

O orgulhoso não quer fracassar. E o fracasso faz parte da vida. A dor faz parte da vida. Quem evita a dor, evita a vida. Não se evita o fracasso: você aprende com ele. Deu errado? Perseverança: não desistir, ter iniciativa, ter coragem, se antecipar e ir para cima.

E as pessoas ficam queixosas. Isso pode ser racionalização - desculpa, inconsciente, para nem tentar. "Ainda não é o momento." "Quando eu sair daqui eu começo." "Quando eu arrumar um emprego eu vou à roda." Não espere o melhor momento, as melhores condições. Faça. Busque o que falta e faça.

Comece

Se você não iniciar, não melhora. Como é que você quer evoluir sem ter início? Inicie. De qualquer jeito. Começa, e vai arrumando.

E há o outro tipo de pessoa: a que começa e, se dá errado, vira trauma. "Deu errado. Por que eu fracassei?" Você não está num paraíso. A vida é densa, complicada - mas é muito mais complicada quando a gente não tem perseverança, não tem aceitação, não tem gratidão pelas coisas boas. A gente deixa as soluções e as coisas boas de lado e fica focado só no que deu errado.

Se você estiver bloqueado, entenda: é preciso se jogar - metaforicamente falando. Não temos como saber como as coisas vão acabar, mas temos o dever de começar. Não queira ter o controle de tudo para iniciar. Coloque-se em movimento, e a vida vai dando um jeito. Pessoas controladoras têm pouca perseverança, porque as coisas não estão totalmente no controle delas. Por isso a grande parceira da Perseverança é a Aceitação.

A recaída e a perseverança

A recaída não é o fim do caminho. É parte dele. Flávia Fontana escreveu isso com uma precisão que eu faço questão de repetir: "a recuperação raramente é linear. Recaídas são parte do processo - não fracassos definitivos, mas dados da realidade que precisam ser incorporados com Aceitação e retomada."

Para o caderno, a recaída é informação. Para o corpo, é risco, e por isso a primeira coisa depois de uma recaída é a segurança: a equipe avisada, o médico, o risco de overdose olhado de frente, como eu expliquei na Verdade. Depois vem o caderno. E o caderno, no dia seguinte, aberto.

Depois de uma recaída, há duas leituras possíveis. E a Perseverança escolhe uma delas.

O erro e as duas leituras

Quando algo dá errado, o cérebro emite um sinal de erro: a marca de que a previsão falhou. Esse sinal é sempre o mesmo. O que muda é a leitura que se faz dele. E há duas.

Pensar “eu não tenho jeito” pode aumentar sofrimento. Essa é a primeira leitura: ler o erro como identidade, 'eu sou assim', 'nunca vou conseguir'. Ela transforma o erro em sentença, e a sentença pede anestesia. É a leitura que leva da recaída de uma noite à recaída de uma semana. Marlatt deu nome a isso: o efeito da violação da abstinência (Marlatt e Gordon, 1985).

Ler como informação: "o que disparou? o que eu faço diferente?". Essa leitura aciona o aprendizado. É o retorno do erro, uma das sete condições da inscrição, funcionando. Na pessoa com dependência, essa leitura tem outro destino: o caderno aberto no dia seguinte, a roda na semana, o ciclo retomado.

O que decide qual leitura vence? A Base. A Humildade, que deixa errar sem desmontar a imagem. A Aceitação, que acolhe o que já

aconteceu. O Perdão, que solta a culpa. E pedir ajuda faz parte de perseverar.

Por que continuar é mais difícil que começar

Há uma razão concreta para o entusiasmo do primeiro dia não chegar ao décimo. O cérebro desvaloriza as recompensas distantes. Quanto mais longe está o resultado, menos ele pesa na decisão de agora. É por isso que começar dá prazer imediato, enquanto continuar exige que uma recompensa que só virá depois vença o cansaço que está aqui.

E continuar gasta comando executivo, o mesmo que a falta de sono e o estresse derrubam. Por isso a Perseverança anda com o Cuidado com o Corpo: quem dorme e come persevera mais.

Na pessoa com dependência, essa conta é ainda mais dura: o cérebro foi treinado anos no tempo curto da substância, o alívio em minutos. O tempo longo é um músculo que ele precisa construir.

Por isso eu peço que você marque, no caderno, cada dia feito. A marca traz a recompensa distante para perto: você vê o caminho crescendo. E, se um dia ficar sem marca, o caminho não se apaga: você marca o dia seguinte.

Quando a prática fica difícil

O entusiasmo pode diminuir antes que uma mudança se torne perceptível. Isso não tem um dia fixo nem permite atribuir sua dificuldade a uma proteína. Observe compreensão, cansaço, condições de vida e efeitos do exercício. Perseverar também inclui ajustar a prática e pedir ajuda.

Se o exercício estiver piorando a sua saúde, aí é outra conversa: isso vai para a equipe, e não para a Perseverança.

Os talentos que você não vê

Não entre no sentimento de culpa pelo seu passado. "Eu devia ter tentado antes." "Eu poderia estar em outro lugar." Sem vitimismo, sem drama. Olhe o seu presente e todas as oportunidades que estão na frente do seu nariz. Todas as habilidades e competências que você tem.

Cuidado para não deixar de dar valor às suas competências. As pessoas só dão valor ao que é difícil para elas. O que fazem com facilidade passa despercebido - o cérebro não marca como relevante o que não exige esforço.

A pessoa com dependência tem talentos que o uso escondeu, e alguns que o uso até desenvolveu sem que ele perceba. A capacidade de persistir atrás de um objetivo, de resolver problemas sob pressão, de se virar sem recurso, de ler pessoas. Na fase ativa, tudo isso estava a serviço da substância. Mas são competências reais. Faça a lista, por escrito, porque o seu sistema não vai marcar sozinho o que é fácil para você. E depois pergunte: o que eu faço com isso agora?

O trio, completo

Eu falei do trio no Estado de Certeza e volto a ele aqui, porque só agora ele está inteiro. Quando somamos a Aceitação, a Perseverança e o Estado de Certeza, ninguém te segura. Você aceita o que deu errado, continua, e segue adiante mesmo sem ter elementos concretos de que vai dar certo.

A Aceitação cuida do que já aconteceu. O Estado de Certeza cuida do que ainda não aconteceu. A Perseverança sustenta o meio.

Depois de uma dificuldade, uma frase possível é: reconheço o que aconteceu, procuro o apoio de que preciso e escolho o próximo passo. E, se quiser a frase do trio inteira: aconteceu, eu aceito; eu continuo; e vai dar certo.

Na prática

Cada vez que você lê o erro como informação e volta, o caminho da retomada fica mais gravado, e o da sentença perde força. É a lei da inscrição: o caminho que se usa se fortalece, o que não se usa enfraquece.

Com o tempo, o intervalo entre cair e levantar encurta. Não porque a queda dói menos, mas porque a leitura certa chega mais depressa. É o que eu mostrei na Busca do Melhoramento: a revisão passa a acontecer sobre atritos pequenos, sem esperar o tropeço grande.

O marcador

O marcador da Perseverança é o intervalo entre falhar e tentar de novo. Ele encurta. Antes eram semanas; depois, dias; depois, o mesmo dia.

Um segundo sinal: as justificativas para não começar diminuem - a principal delas, a espera pelo melhor momento.

Na pessoa com dependência, a família vê o marcador assim: ele caiu, e no dia seguinte estava na roda.

A PERSEVERANÇA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a desistência, a impaciência por resultado e o abandono - na pessoa com dependência, o medo de tentar de novo e falhar de novo.

O que desloca: a leitura do erro, de identidade para informação; o cérebro aprende a operar no tempo longo.

O marcador: o intervalo entre falhar e tentar de novo encurta; as justificativas para não começar diminuem.

DA CLÍNICA

"O que me apeguei mais é perseverar aqui dentro. Buscar perseverar, correr atrás, persistir." - André, residente da Clínica da Alma, oito meses na instituição (capítulo 17 da Parte I)

Perguntas para a roda

- 1. Quando planeja algo e não consegue, você desiste ou tenta até não dar mais? Lembre de três situações.

- 2. Quantas vezes você já tentou parar? O que cada tentativa te ensinou?

- 3. Você tem medo de tentar de novo e falhar de novo? O que esse medo está protegendo?

- 4. Depois de uma recaída, você lê como "eu não tenho jeito" ou como "o que disparou?"?

- 5. Quanto tempo você costuma levar entre cair e voltar? Esse tempo está diminuindo?

- 6. Em que dia do ciclo você costuma desanimar? O que você coloca no lugar do desânimo?

- 7. Que barreiras dificultam começar? Quais recursos ou mudanças tornariam uma tentativa possível?

- 8. Que talento seu o uso escondeu? E que competência o uso desenvolveu, que você pode usar agora?

- 9. Há alguma frase ou lembrança que ajuda nos dias difíceis? Ela acolhe também suas dúvidas e sua necessidade de apoio?

- 10. O que você vai estar fazendo daqui a um ano, se perseverar? E daqui a cinco?

Roteiro de prática da Perseverança

Uma virtude por ciclo: catorze dias seguidos, no mesmo lugar e no mesmo horário. São uns vinte e cinco minutos por dia, quinze a vinte pela manhã e cinco à noite; nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. E, duas vezes por semana, uma sessão de trinta a quarenta e cinco minutos. Os treze passos são os do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que cada um pede na Perseverança. Você precisa só deste livro e de um caderno. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa.

O foco no corpo. Durante o ciclo, observe três famílias de sinais. A desistência: a queda súbita de energia, o chumbo nos braços e nas pernas, a vontade de adiar. A impaciência por resultado: agitação, frustração com a lentidão. O abandono prematuro: a excitação pela novidade, o "agora sim é isto", a fuga do que está em curso para uma coisa nova. O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração. Qual das três famílias está aqui hoje - o chumbo, a agitação, ou a novidade chamando?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo. Do quarto dia em diante, em um minuto, releia o quadro em quatro linhas e esta síntese: "Eu sou a virtude em forma de Perseverança. Eu permaneço em movimento apesar dos obstáculos. Atravesso os pontos em que sempre desisti, sustento o esforço quando o resultado demora, e escolho continuar, ainda que em ritmo reduzido, em vez de abandonar." Procure o ponto em que a desistência reage em você.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Perseverança.

5. Meditar dez minutos. Primeiro, aquiete a respiração. Depois, veja o ponto do dia em que você costuma largar: a terceira tentativa que não

deu certo, o horário em que o conforto chama, a crítica que vem antes de você terminar, o sexto dia do ciclo. Veja a cena com detalhe. Sinta qual família sobe - o chumbo, a agitação, a novidade acenando. Por fim, ensaie o passo seguinte: pequeno, feio, dado mesmo assim. E veja o intervalo entre falhar e tentar de novo, encurtando.

6. Recuperar, de cabeça. Feche o caderno e responda sem consultar: onde eu continuei desde ontem? Onde eu larguei? O que a Perseverança pede de mim hoje? Recupere a conduta, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Refaça a cada dois ou três dias. Exemplos: se eu sentir o chumbo nos braços na hora de começar, eu vou fazer dez minutos e decidir depois. Se a novidade acenar com o "agora sim é isto", eu vou terminar o que está em curso antes de olhar. Se me criticarem, eu vou ouvir até o fim e continuar no mesmo dia. Se der errado, eu vou perguntar o que disparou, e tentar de novo amanhã.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Escolha um projeto pequeno o bastante para caber em catorze dias, e trabalhe nele um pouco a cada dia; isso rende mais do que poucas sessões longas. Pode ser a lista dos seus talentos, por escrito; uma coisa a consertar em casa; um curso retomado. A cada tentação de desistir, nomeie o sinal, respire sem ceder e escolha continuar, mesmo em ritmo reduzido. Diga baixinho "eu continuo", e dê o passo seguinte. Marque no caderno cada dia feito; se um dia ficar sem marca, o caminho não se apaga, e você marca o dia seguinte. Se o esforço estiver piorando a sua saúde, isso vai para a equipe, e não para a Perseverança. Se a situação não chegar, procure uma. Nunca vá atrás de uma pista de uso para se testar.

À noite, cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar. Cinco linhas no caderno: onde a desistência disparou hoje, e qual família anunciou? O que eu fiz? Se larguei, o que disparou, que justificativa eu usei, e o que farei? Se continuei, o que senti? E como eu li o erro do dia: como identidade ou como informação? Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte devagar até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da virtude. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: retomar uma coisa abandonada há mais de um mês - uma virtude, um curso, uma conversa - e fazer nela uma sessão de vinte minutos, sem julgar o resultado.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo, quatro minutos, sem consultar: onde continuei, onde larguei, o que farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída. Primeiro a segurança: risco para a vida é emergência, na hora, e a equipe de cuidado avisada no mesmo dia. Depois, o caderno, sem culpa: o que disparou, o que eu fiz, o que farei. E a pergunta da Perseverança: quanto tempo eu levei entre cair e voltar? E o que me trouxe de volta? No dia seguinte, o caderno aberto.

Fora do protocolo. Andam com a Perseverança a Aceitação, para aceitar o tempo real do processo; o Estado de Certeza, para confiar no resultado sem garantia; a Humildade, para revisar o caminho sem confundir revisão com abandono; e o Cuidado com o Corpo, para descansar e sustentar o esforço sem adoecer.

Além do ciclo, reveja o que ajuda você a continuar e o que pede mudança. Retomar uma prática não exige insistir no que faz mal. Perseverança inclui reconhecer limites, adaptar o caminho e procurar apoio.

Afirmação da Perseverança

A dor de que esta afirmação fala é a do esforço e do erro. Dor no corpo é sinal, e se leva ao médico. Para te ajudar a afirmar esses pensamentos da Perseverança na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de perseverança
Eu aceito as coisas saírem do controle
Eu aceito meus planejamentos saírem errado
Pois eu sou perseverante
Enfrento as dificuldades com o apoio de que preciso
Reconheço minhas fragilidades e continuo aprendendo
Eu sou perseverante
A coragem e a alegria de tentar quantas vezes forem necessárias toma conta de mim
Eu sou perseverante
A preguiça e a procrastinação não fazem parte da minha vida
Eu sou perseverante
O comodismo não faz parte de mim
A dúvida não faz parte de mim
Eu sou perseverante
Reconheço meus erros e procuro repará-los
Respeito minha dor e procuro cuidado quando preciso
Eu sou perseverante
Eu tenho consciência que no erro existe o aprendizado
Eu tenho consciência que na dor existe o aprendizado
Eu sou perseverante

PARTE III

14. Honrar a Família



Desvincular não é deixar de amar.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

A família é o maior valor da sociedade e uma das dinâmicas mais complexas deste planeta. Dentro dela, vemos todos os conflitos em ebulição. É o nosso porto seguro e é de onde, muitas vezes, queremos fugir. A relação familiar tem uma linha divisória extremamente tênue: nos dá proteção e, ao mesmo tempo, não podemos permitir que ela nos transforme em dependentes da sua aprovação.

Para a pessoa com dependência, esta virtude chega no fim por um motivo: a casa foi o lugar que o uso mais machucou, e é o lugar onde a volta mais se testa.

O que é honrar

Honrar não é obedecer cegamente, nem viver pendurado na aprovação da família. Honrar é estar presente do seu jeito: perto no afeto sem se dissolver, e fiel a quem você é sem cortar o vínculo. E honrar nunca é aceitar violência.

Quem vive o seu próprio eu sem abandonar a família - esse está honrando. É escolher amar conscientemente, sem depender de nenhuma aprovação, e ao mesmo tempo dar à família toda a paciência, a tolerância, o carinho, a caridade que puder dar. Isso é honrar a família.

Onde há violência ou abuso, honrar começa por se proteger. Distância, aí, não é falta de virtude.

Os cinco processos

São cinco processos para honrar a família com saúde mental.

Perdão. Trabalhe a relação atual com a mágoa, no seu ritmo. Não é necessário recuperar uma cena, absolver uma violência ou retomar contato com quem agride. A proteção continua sendo necessária.

Aceitação. Reconheça o que recebeu e o que faltou, sem negar a dor nem ficar obrigado a buscar agora o que não veio no passado. Você pode cuidar das necessidades presentes e escolher que relação é possível manter.

Individuação. Não buscar validação da família. Quem sabe do seu propósito é o seu eu profundo. Amor não é condicional: se alguém diz "eu te amo se você fizer o que eu digo", isso não é amor, é controle.

Senso de união. Muitas provas de virtude são colocadas dentro da família, e fugir delas é fugir da própria evolução. Você pode ter valores diferentes, e isso não quer dizer romper. Onde há violência, a regra é outra: proteção primeiro.

Família universal. Família em primeiro lugar não quer dizer no único lugar. A fraternidade nos ensina que todos somos uma só família. O mundo também precisa de você.

As quatro formas de não honrar

Na pessoa com dependência, a relação com a família costuma ter se deformado de quatro maneiras, e é bom que ele saiba em qual delas está - às vezes em mais de uma.

A fusão. O adulto que nunca saiu de casa por dentro. Depende da mãe para tudo, pede dinheiro ao pai com quarenta anos, não toma uma decisão sem consultar. A substância, muitas vezes, cresceu nessa fusão: a família cobria, e ele nunca precisou construir. Honrar, aqui, é começar a tomar pequenas decisões sozinho. Separar-se por dentro - sem deixar de amar.

O corte. Uma distância da família pode envolver mágoa, necessidade de autonomia, proteção ou várias razões juntas. Investigue o que ela significa para você. Se houver vontade e segurança, um contato pequeno pode ser considerado. Permanecer distante também pode ser uma escolha legítima; Honrar a Família não exige reabrir uma relação.

A performance. O arrependido profissional. Ele promete, chora, jura, compra presente, aparece no aniversário - e some de novo. A família já conhece o roteiro, e por isso não acredita mais. A performance é o orgulho tentando recuperar importância pela via do espetáculo. Honrar, aqui, é trocar o gesto grande pelo gesto pequeno e constante: um telefonema sem motivo, uma escuta sem plateia, uma promessa pequena cumprida.

A dependência de aprovação. A pessoa com dependência que vive para ser aceito pela família de novo - e que recai toda vez que ela não o reconhece. Ele mudou, e a mãe ainda esconde a bolsa. O pai ainda não o chama pelo nome com carinho. E ele desmonta. Honrar, aqui, é o que o Perdão chamou de ser pago com a ingratidão: fazer o bem à família sem precisar que ela veja. A confiança volta no tempo dela, não no dele.

Voltar para casa

Quando a pessoa com dependência volta, a família está machucada. E ela vai testar. Vai desconfiar, vai lembrar, vai cobrar, às vezes vai provocar. Não por maldade - por medo. Ela já acreditou antes, e doeu.

A confiança volta no tempo dela, não no seu. Você não cobra confiança: você a merece de novo, dia após dia, com acordo cumprido. E a família também tem o caminho dela, que está na Parte IV.

E honrar é reparar o que dá para reparar. Não em palavras - em atos. Devolver o que foi levado, pagar o que foi devido, estar presente onde faltou. Não para comprar perdão, mas porque é justo. A reparação concreta vale mais do que cem desculpas.

Por que tratamos pior quem está mais perto

Muitas vezes tratamos bem os desconhecidos, mas a família, pela intimidade, tratamos mal. Que coisa incoerente.

Há uma razão para isso, e ela não é bonita, mas é útil. Com o desconhecido, o custo de perder o vínculo é alto e imediato: ele simplesmente vai embora. Com a família, o sistema calcula que o vínculo é garantido - que aquela pessoa vai continuar ali de qualquer jeito. Então gastamos a nossa melhor versão onde o vínculo é frágil, e a pior onde ele parece seguro. O cálculo está errado: os vínculos familiares também se desgastam, só que devagar o bastante para não se notar até tarde.

A pessoa com dependência conhece esse cálculo melhor do que ninguém, porque viveu anos dele. A mãe aguentava. O pai pagava. A esposa ficava. E ele gastou nessa casa a sua pior versão, porque achava que ela não ia embora. Às vezes ela foi. Honrar a família é desfazer esse desconto: tratar a família como trataria um desconhecido de quem gosta muito.

A família mais difícil de honrar

A família é o campo mais difícil por duas razões. A primeira é temporal: os padrões de reação com pais e irmãos foram construídos antes de você ter linguagem, e repetidos por décadas. São as vias mais antigas do seu sistema - e as mais antigas são as mais rápidas. A segunda é que o gatilho é específico: aquele tom de voz da mãe, aquele silêncio do pai, aquele jeito do irmão dizer o seu nome. Nenhuma outra pessoa no mundo reproduz. Você pode passar o dia inteiro brando e desmontar em três minutos de almoço de domingo.

Isso é o sistema encontrando o estímulo exato para o qual foi treinado. E é por isso que o almoço de família é, para a pessoa com dependência em recuperação, uma das situações de maior risco. Não precisa evitar a família. Precisa ir preparado: a pausa da Humildade, os cinco segundos da Brandura, o intervalo pronto antes de sentar à mesa. E, se vai ter bebida na mesa e você está nos primeiros meses, vá

acompanhado de alguém da roda, com hora para sair, ou deixe esse almoço para depois. Evitar a bebida no começo não é fuga: é Cuidado com o Corpo.

E, se alguém da família também usa, você não precisa virar o terapeuta da casa. Cuide do seu caminho e diga onde precisa de apoio. Onde há violência, a proteção vem primeiro.

A família que ficou

Sua família também pode precisar de apoio. Ela adoeceu também. Não da substância: do sistema. Vigiou, cobriu, cansou, gritou. E o caminho dela começa pelas mesmas duas virtudes, Humildade e Abnegação, porque o orgulho e o egoísmo da família também estão dentro do sistema. A Parte IV oferece reflexões que cada familiar pode escolher no próprio ritmo.

Quando os dois caminhos acontecem na mesma casa - o seu e o dela -, a casa muda. Não uma pessoa. O sistema.

Na prática

Enquanto a identidade depende da aprovação familiar, cada divergência é lida como ameaça: discordar da família é arriscar deixar de ser aceito, e o sistema responde com defesa. Nesse estado, só há duas saídas aparentes: submeter-se ou romper. A fusão e o corte.

A Individuação, sustentada pelas virtudes que vieram antes, abre a terceira saída. Quando a identidade não depende mais daquela aprovação, a divergência para de ser ameaça - e aí é possível discordar sem ruptura e amar sem submissão. E as vias antigas - o tom que dispara, o silêncio que fere - vão perdendo o comando, porque, ao lado delas, a pausa foi inscrita. As memórias da família ficam. O que muda é quem as lê.

O marcador

O marcador desta virtude é observável num lugar específico: você trata a sua família como trataria um desconhecido de quem gosta. Com a mesma paciência, a mesma brandura, o mesmo cuidado no tom. Não é frieza - é o fim do desconto que damos a quem achamos que nunca vai embora.

E um segundo sinal, mais fino: a opinião da família sobre as suas escolhas deixa de mudar as suas escolhas. Você continua ouvindo, e continua decidindo.

Na pessoa com dependência, a família percebe o marcador de um jeito que ela mesma custa a acreditar: ele veio ao almoço de domingo, ficou até o fim, ajudou a lavar a louça, e foi embora sem ninguém precisar se preocupar.

HONRAR A FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a fusão, o corte, a performance e a dependência de aprovação familiar - na pessoa com dependência, o retorno à casa que o uso machucou.

O que desloca: a identidade sai da dependência da aprovação; a divergência deixa de ser ameaça; o desconto dado a quem está perto acaba.

O marcador: tratar a família como um desconhecido de quem se gosta muito; ouvir a família e continuar decidindo.

Perguntas para a roda

- 1. Como você demonstra amor pela sua família hoje?

- 2. Em qual das quatro formas você está: fusão, corte, performance ou dependência de aprovação?

- 3. O que a sua família te deu que você nunca agradeceu? E o que ela não te deu que você ainda cobra?

- 4. Você trata melhor os desconhecidos do que a sua família? Dê um exemplo desta semana.

- 5. O que o uso levou da sua casa que você pode reparar? Não em palavras - em atos.

- 6. Você já prometeu muito para a sua família? Qual promessa pequena você pode cumprir esta semana?

- 7. A sua família ainda não confia em você. Você consegue aceitar o tempo dela?

- 8. Qual é o gatilho de família que mais te desmonta? Um tom, um silêncio, uma frase?

- 9. Na sua família, alguém também usava ou bebia? Como você honra essa pessoa sem repetir o caminho dela?

- 10. Se a sua família estivesse lendo a Parte IV deste livro, o que você gostaria que ela entendesse?

Roteiro de prática de Honrar a Família

Uma virtude por ciclo: catorze dias seguidos, no mesmo lugar e no mesmo horário. São uns vinte e cinco minutos por dia, quinze a vinte pela manhã e cinco à noite; nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. E, duas vezes por semana, uma sessão de trinta a quarenta e cinco minutos. Os treze passos são os do capítulo 16 da Parte I; aqui vai o que cada um pede em Honrar a Família. Você precisa só deste livro e de um caderno. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa.

O foco no corpo. Durante o ciclo, observe três famílias de sinais. O Self diluído: você se perde na demanda da família. O peso da obrigação: dever sem afeto, o corpo se encolhendo sob o encargo. A dispersão da aprovação: a busca ansiosa de validação, a sensação de sumir de si na conversa. O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração. Qual das três famílias está aqui hoje - a diluição, o peso, a busca de aprovação?

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo. Do quarto dia em diante, em um minuto, releia o quadro em quatro linhas e esta síntese: "Eu sou a virtude em forma de Honrar a Família. Eu honro os meus estando presente do meu jeito - perto no afeto sem me dissolver, e fiel a quem sou sem cortar o vínculo. Vejo cada familiar como ele é, e não no papel que a história lhe deu." Procure o ponto em que a sua forma reage: a fusão, o corte, a performance ou a dependência de aprovação. Se uma lembrança trouxer sofrimento forte, pare e procure quem cuida de você.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno de Honrar a Família.

5. Meditar dez minutos. Primeiro, aquiete a respiração. Depois, veja o familiar de hoje como ele é, e não no papel que a história deu a ele: o pai que critica, a mãe que oferece ajuda com condição, o irmão que não aprova, a esposa que ainda não confia. Veja a pessoa inteira, na complexidade dela. Sinta qual família sobe - o Self diluindo, o peso, a busca de aprovação. Por fim, ensaie a presença inteira, sem se dissolver e sem sair: a pausa, os cinco segundos, e a frase que sustenta a sua posição com afeto, como "agradeço, e assim não dá".

6. Recuperar, de cabeça. Feche o caderno e responda sem consultar: onde eu fui presente sem me dissolver, desde ontem? Onde a família ocupou o lugar do meu Self? O que Honrar a Família pede de mim hoje? Recupere a conduta, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Se acontecer tal coisa, vou responder de tal maneira. Exemplos: se receber ajuda com uma condição que não posso aceitar, vou agradecer e explicar meu limite. Se houver crítica, vou examinar o que faz sentido e sustentar minha posição com respeito.

Posso permanecer na conversa ou sair quando precisar. Refaça a frase conforme a situação.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Escolha uma ação pequena que corresponda à sua necessidade: participar de uma decisão própria, cumprir um acordo, oferecer escuta ou reparar algo que esteja ao seu alcance. Um contato com familiar afastado só entra se houver vontade de ambos e segurança. A reparação pode ocorrer sem encontro direto. Se a situação envolver violência, ameaça ou pista de uso, preserve a proteção e procure apoio.

À noite, cinco minutos, antes de dormir.

9. Registrar. Cinco linhas no caderno: onde a sua forma disparou hoje, e qual família anunciou? O que eu fiz? Se me dissolvi, cortei, fiz cena ou fui atrás de aprovação, o que disparou, o que eu esperava da família, e o que farei? Se fui presente, o que senti? Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte devagar até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos.

11. O exercício da virtude. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: um almoço de família em que você sustenta uma opinião própria com brandura, sem ceder e sem cortar, e depois anota o que o corpo fez. Vá preparado, com a pausa pronta antes de sentar à mesa. Se vai ter bebida e você está nos primeiros meses, vá com alguém da roda e com hora para sair, ou troque o almoço por uma visita curta. Onde há violência, a proteção vem primeiro, e o exercício não se faz com quem agride.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo, quatro minutos, sem consultar: onde fui presente, onde me perdi ou me afastei, o que farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se houver recaída. Primeiro a segurança: risco para a vida é emergência, na hora, e a equipe de cuidado avisada no mesmo dia. Depois, o caderno, sem culpa: o que disparou, o que eu fiz, o que farei. E a pergunta de Honrar a Família: houve um encontro de família nas horas antes? Qual tom, qual silêncio, qual frase disparou?

Fora do protocolo. Andam com Honrar a Família a Brandura, para sustentar a sua opinião sem ceder à pressão de que todos concordem; a Individuação, para estar presente sem dissolver o Self; o Perdão, para soltar a mágoa que sustenta o corte; e a Verdade, para ver o familiar sem o papel.

Além do ciclo, reveja as relações que deseja cuidar e os limites necessários. Encontros em família dependem de vontade e segurança. Você pode retomar a prática individualmente ou com apoio; não precisa expor sua história ao grupo.

Depois da décima quarta

Ao terminar a décima quarta, você não terminou: completou a primeira volta.

Ao terminar, reveja os objetivos e as mudanças que percebeu. Você pode retomar um módulo, escolher outro ou ajustar a prática. Não há obrigação de reiniciar todos os capítulos na mesma ordem.

E, a essa altura, é bem provável que você já esteja na roda do lado de quem ajuda. É assim que o caminho se fecha e recomeça ao mesmo tempo.

Afirmação de Honrar a Família

Para te ajudar a afirmar esses pensamentos de Honrar a Família na sua mente, leia a afirmação em voz alta uma vez por dia, de manhã, sentindo a voz no peito, e escreva-a à mão, inteira, no caderno da virtude:

Eu sou a virtude em forma de honrar a família
Eu não julgo as pessoas de minha família
Eu perdoo os erros que meus familiares cometeram comigo
Eu honro minha família
Elevo minha consciência e compreendo que não preciso seguir a forma de pensar de minha família para amar e ser amado por ela
Eu honro minha família
Honro minha família com limites e protejo minha segurança
Eu honro minha família
Eu pratico a paciência com meus familiares
Eu pratico a flexibilidade com meus familiares
Eu pratico o amor ao próximo com meus familiares
Eu honro minha família
Eu não necessito mais da aprovação de minha família
Eu não necessito mais da aceitação da minha família
Hoje eu dou o amor sem esperar nada em troca
Eu honro minha família
Eu não busco reconhecimento e aplausos de minha família
Eu busco apenas dar o amor e a caridade para minha família
Eu honro minha família
Eu aceito que minha família pode não entender minhas escolhas
Eu aceito que minha família pode não me aceitar
Eu domino meu orgulho e isso não me importa mais
Eu honro minha família

PARTE IV

O caminho da família: nove virtudes



PARTE IV

1. A família também adoece

A mesma falta; duas leituras; dois desejos opostos.

Fundamentos da Virtologia, capítulo A Falta

Se você é mãe, pai, esposa, marido, filho ou irmão de uma pessoa com dependência, esta parte é sua. E eu quero começar dizendo uma coisa que talvez ninguém tenha dito a você ainda: você também precisa de cuidado.

Não do mesmo jeito que ele. Você não usa. Mas você está há anos dentro do mesmo sistema. Dorme mal há anos. Vigia há anos. Escuta a chave na porta há anos. Faz contas de cabeça, esconde a bolsa, olha o celular dele, liga para o hospital de madrugada, mente para a vizinha, cobre o dinheiro que sumiu, chora no banheiro para ninguém ver. Você está funcionando em modo de sobrevivência há tanto tempo que esqueceu que existia outro modo.

Você não pode responder sozinho pela recuperação de outra pessoa. Mas pode reconhecer o que essa convivência tem custado a você e procurar o seu próprio cuidado.

Os primeiros sete dias

Se você acabou de descobrir, a primeira coisa não é entender tudo. É atravessar esta semana.

- Não decida nada no susto. Não expulse, não ameace, não negocie aos gritos.

- Procure um grupo de familiares - o Amor Exigente tem grupos pelo país inteiro, e é de graça - e a rede de saúde: a Unidade Básica de Saúde e o CAPS AD orientam o tratamento pelo SUS.

- Se oferecer ajuda financeira, combine sua finalidade e o que você pode assumir. Pagar uma despesa diretamente pode ser um acordo útil; controlar o patrimônio de outro adulto é outra coisa.

- Combine o mesmo com quem mora na casa.

- Se ele bebe muito ou toma calmante e vai parar de repente, leve ao médico antes: essa abstinência pode ser perigosa.

- Violência ou risco de ele se machucar: proteja-se e chame ajuda na hora - polícia, 190; SAMU, 192. Para conversar a qualquer hora, o CVV, 188, de graça. Não espere o encontro do grupo.

- Durma. Coma. Conte para uma pessoa de confiança.

Quando houver condições e vontade de participar, pequenas práticas de virtude podem acompanhar esse cuidado desde o início.

Ninguém causou

A dependência não se explica pela culpa de uma pessoa da família. Ela envolve uma história que precisa ser compreendida, condições de vida e saúde, escolhas e possibilidades de cuidado. Você tem direito a proteção, descanso e ajuda.

Há apoios que protegem e há acordos que precisam mudar. Examine situações concretas: o que você oferece, com que intenção, a que custo e com qual efeito. Uma conta paga ou um socorro precisa ser compreendido dentro dessa história. A decisão considera a segurança, as necessidades e a autonomia de todos.

O sistema

Eu uso a palavra sistema porque a vida de um afeta a vida dos outros. Em algumas famílias, o uso passa a ocupar quase todas as conversas e decisões. Conhecer essa organização ajuda a perceber onde há sobrecarga e onde é possível recuperar espaço para cada pessoa.

Imagine uma família em que o uso provoca vigilância, a vigilância leva ao segredo e o conflito faz alguém se afastar. Uma pessoa assume quase

todo o cuidado; outra deixa de pedir o que precisa. Esse exemplo pode ajudar a reconhecer uma dinâmica, mas não descreve toda família.

A recuperação também pode exigir mudanças de quem convive com a pessoa. Quem assumiu muitas tarefas talvez precise aprender a dividi-las; quem ficou afastado pode querer se aproximar. Às vezes surgem conflitos nesse processo. Eles pedem conversa e apoio, sem atribuir à família a responsabilidade por um retorno ao uso.

O orgulho e o egoísmo da família

Eu disse na Parte I que o orgulho e o egoísmo são as duas raízes da primitividade humana. Eles não estão só na pessoa com dependência. Estão em todo mundo. E, na família de uma pessoa com dependência, eles têm formas próprias.

O orgulho da família aparece como vergonha social: "o que os vizinhos vão pensar", "na nossa família não tem isso", "meu filho não é desses". Aparece como negação: a família que demorou anos para admitir, porque admitir era descer de posição. Aparece como controle: "só eu sei cuidar dele", "sem mim ele não sobrevive". E aparece como a recusa de pedir ajuda: "eu não vou expor a minha família num grupo".

O Egoísmo pode aparecer quando a urgência de acabar com o próprio desconforto decide por todos. O Orgulho pode dificultar admitir limites ou ouvir o outro. Na investigação virtológica, examinamos essas possibilidades pelo que acontece na relação, sem concluir que todo cuidado, socorro ou concessão seja uma falha de virtude.

As necessidades da família

Veja um exemplo de preenchimento da régua. As notas são ilustrativas; as suas dependem da sua experiência.

Uma pessoa que cuida pode atribuir nota 2 ao Restauro, 3 à Segurança, 2 à Diversão, 1 à Privacidade e 10 ao Controle. Outra pode viver uma situação muito diferente. As notas servem para abrir a conversa, não para classificar a família.

Nesse exemplo, vale perguntar como recuperar descanso, proteção e tempo próprio. A régua não mede funcionamento cerebral nem estabelece um diagnóstico. Ela ajuda a nomear necessidades e escolher mudanças possíveis.

E aqui vale a mesma regra que eu dei para a pessoa com dependência: falta de necessidade básica não se interpreta, se regula. Junto com a primeira virtude, desde o primeiro dia, você vai precisar dormir, comer, ter algum espaço seu, ter alguém com quem falar. Não é egoísmo. É engenharia.

A falta da família

Há ainda uma camada que eu preciso nomear, porque ela explica por que é tão difícil soltar.

Eu disse no capítulo da Falta que, na falta por desestrutura, a pessoa coloca no outro a completude que a própria personalidade não construiu. Isso vale para a pessoa com dependência - e vale para quem cuida dele. Às vezes, sem ninguém perceber, cuidar do filho virou o sentido do dia - não porque a mãe quis, mas porque a vida foi toda para lá. Há esposas que só se sentem importantes enquanto estão salvando alguém. Há pais que, cuidando do filho que usa, não precisam olhar para o próprio casamento, para o próprio vazio, para a própria bebida.

Não estou dizendo que é o seu caso. Estou dizendo que existe, e que vale olhar. Porque, se o cuidado com ele está tapando um buraco seu, soltar vai doer em você de um jeito que você não espera. E a dor vai te fazer voltar a segurar. A família também projeta completude. E completude projetada, como eu disse, nenhum outro sustenta - nem o filho sóbrio.

O lugar do filho que usa

A Virtologia tem um instrumento para ler as posições dentro da família, que eu chamo de cálculo familiar. Eu não vou desenvolvê-lo inteiro aqui - ele está nos Fundamentos -, mas vale uma ideia.

Na família, os pais escolhem sem perceber. Quem escolhe não é a consciência deles: é o instinto primitivo. E cada filho que chega entra numa conta que já estava montada antes dele nascer. Há o filho escolhido - que tem, com quem o escolheu, uma liberdade de brigar que os outros não têm. Há o aliado. E há o excluído, que passa a vida tentando ser visto, tentando ocupar uma cadeira que não tem.

Olhe para o seu filho que usa e pergunte, sem culpa: onde ele está nessa conta? Às vezes é o escolhido da mãe, que briga com ela como nenhum outro briga, e a quem ela não consegue dizer não. Às vezes é o excluído, que encontrou na substância - e na turma da substância - a primeira cadeira que teve na vida. Às vezes é o excluído revoltado, que teve a cadeira e perdeu quando nasceu outro, e nunca aceitou. Saber isso não resolve nada sozinho. Mas muda o jeito como você olha para ele. E muda, sobretudo, o jeito como você olha para os outros filhos - que também estão na conta, e que muitas vezes ficaram esquecidos porque a casa inteira passou a girar em volta de um.

O que esta parte vai te pedir

A família também tem um caminho, e ele não é uma versão menor do caminho da pessoa com dependência. É outro, para outro sistema. Tem nove virtudes: Humildade, Abnegação, Aceitação, Estado de Certeza, Perseverança, Otimismo, Bom Humor, Gratidão e Honrar a Família. Com o mesmo protocolo - catorze dias cada, caderno, afirmação, roda.

Antes delas, três capítulos: a codependência, que é o cuidado que mantém o buraco aberto; o limite, que é a forma adulta de amar; e a recaída, a vergonha e a esperança que cansa.

E uma coisa eu já te digo agora: o caminho da família passa por parar de tirar dele as consequências do uso. Não as que põem a vida em risco - essas são emergência, e a vida vem primeiro. As outras: a dívida, a falta, o constrangimento. É assim que o cérebro dele aprende. E os programas de família com melhor resultado no mundo fazem exatamente isso (Roozen, de Waart e van der Kroft, 2010).

PARTE IV

2. O cuidado que mantém o buraco: a codependência

Não se pede vínculo maduro a quem tem uma competência inteira por construir. Nem se constrói a competência no lugar dele.

Codependência é uma palavra que a família ouve cedo no tratamento, e quase sempre ouve como acusação. "Você é codependente." Parece que alguém está dizendo que o problema é você, e não é isso. Eu vou explicar o que a codependência é pela Virtologia - e você vai ver que ela não é um defeito de caráter. É um sistema, com a mesma lógica do vício. E sistema se reorganiza.

O que é

A palavra vem dos grupos de família dos anos 1980; não é diagnóstico, não está no DSM. Pela Virtologia, codependência é o cuidado que passou a girar em volta do uso, e não da pessoa. A família faz por ele o que ele precisaria construir - e faz porque isso alivia a ela, agora. Alivia hoje, não resolve, e amanhã pede mais. É a lógica do vício: um alívio que não cobre a falta e por isso precisa se repetir.

Os quatro rostos

A codependência aparece de quatro formas, e cada uma tem uma raiz que a Parte I já explicou.

Controle: tentar decidir tudo pelo outro pode ser uma forma de sustentar a própria posição. Mas há medidas de proteção necessárias. O trabalho é distinguir proteção proporcional, acordada quando possível, de domínio sobre a vida alheia.

Resgate: assumir repetidamente uma responsabilidade que o outro já consegue assumir pode limitar sua autonomia. Isso é diferente de socorrer uma emergência ou oferecer alimentação, abrigo e acesso a cuidado. A proteção não fica suspensa para ensinar uma lição.

Valor pessoal: quem passou muito tempo cuidando pode sentir dificuldade para retomar a própria vida. Essa possibilidade merece atenção; não autoriza concluir que a pessoa precise da dependência do familiar para se sentir importante.

Ceder: antes de aceitar mais uma tarefa, reconheça o que você pode oferecer e o que está tentando evitar. Um acordo pode ser generoso e viável. Também pode nascer do medo. Examine a situação, sem condenar toda concessão.

O cérebro aprende pelo retorno

Apoiar a autonomia exige acompanhar as condições reais de cada pessoa. Não faça por ela tudo o que ela já consegue fazer; também não retire o apoio de que ainda precisa.

Isso não é culpa da família. É mecanismo, e mecanismo não é culpa. Mas, agora que você sabe, você pode mudar.

A pergunta que separa

Pergunte: esta ajuda protege uma necessidade, amplia a autonomia ou assume uma tarefa que o outro já consegue realizar? A resposta muda conforme a situação.

Você pode estabelecer limites para o dinheiro que oferece e combinar o pagamento direto de uma despesa. Isso não autoriza tomar cartões, senhas ou renda de outro adulto. Acordos financeiros precisam de consentimento, finalidade clara e revisão. Medidas de proteção que ultrapassem esses acordos pedem orientação adequada.

Acompanhar uma consulta, ajudar a organizar uma tarefa ou contribuir para um curso pode ser útil quando a pessoa deseja essa ajuda. Combine o apoio e preserve sua participação nas decisões.

Ouvir quando ele quer falar é cuidado. Adivinhar o que ele sente e resolver antes que ele peça é fazer no lugar dele.

Pagar a conta do bar é fazer no lugar dele. Proteger a vida diante de ameaça ou violência é cuidado, sempre - e é emergência: polícia, 190.

A linha nem sempre é clara, e você vai errar. Mas a pergunta, feita todas as vezes, vai deslocando a sua conduta. É o mesmo mecanismo da pergunta da manhã da Busca do Melhoramento: a pergunta repetida vira critério.

O que a codependência faz com você

A codependência não faz mal só a ele. Faz a você.

Ela tira o seu sono, o seu trabalho, os seus amigos, a sua saúde. O corpo de quem vive anos em alerta paga a conta: a pressão sobe, o estômago reclama, a gripe não sara, a cabeça não desliga.

E ela tira de você a sua própria vida. O amor continua verdadeiro. O que muda é de onde ele sai: amor que sai do vazio vira controle. Amor que sai de uma vida inteira vira presença.

Sair não é abandonar

A família tem medo de uma coisa quando ouve tudo isso: "então eu vou deixar ele se destruir?". Não. Sair da codependência não é abandonar. É trocar o tipo de presença.

Você continua garantindo a comida, a casa segura, o tratamento, a escuta. O que sai é o que sustenta o uso: o dinheiro solto, a mentira coberta, a dívida paga sem pergunta. E, diante de risco de vida, você protege, sempre.

Lembre do Jorge, residente da Clínica da Alma, no capítulo 17 da Parte I: "precisou que vocês me colocassem num lugar aonde eu mesmo posso me conquistar". É isso. Não conquistar por ele. Colocar no lugar.

O próximo capítulo é sobre como fazer isso na prática. Tem um nome: limite.

PARTE IV

3. O limite é amor



Amar é dar o que não se tem a quem não o quer.

Jacques Lacan

O limite é a forma adulta de amar. Ele protege a pessoa, a casa e o vínculo. E é a coisa mais difícil que a família vai fazer.

O que é limite

Limite é o que você faz, não o que você exige dele. "Você não vai mais usar" não é limite: é um pedido que só ele pode cumprir. "Eu não vou mais te dar dinheiro" é limite: depende só de você.

E limite não é ameaça. "Se você usar de novo, eu te ponho na rua" é ameaça: dita no grito, na hora da raiva, e quase nunca cumprida. Limite se combina antes, com calma, e se cumpre.

E limite não é abandono. É, ao contrário, a forma de presença que mais exige de quem ama: estar ali, inteiro, sem fazer por ele.

O que a família garante

Há cuidados que a família pode ajudar a garantir desde o começo, porque protegem a vida e dão condições ao trabalho. Eles não dependem de uma demonstração de virtude. Acordos sobre outras responsabilidades devem considerar as possibilidades de cada um:

- Comida e abrigo seguro fazem parte do cuidado. Se a convivência em casa se tornou inviável, procure a rede de saúde e assistência para construir uma alternativa segura, especialmente quando há dependência de cuidados. Criança e adolescente não podem ser expulsos nem abandonados. Se a própria casa oferece risco, a família deve acionar a

rede de proteção e o Conselho Tutelar; as medidas adequadas podem envolver mudança do local de cuidado ou afastamento do agressor.

A família participa do cuidado e pode procurar a rede de saúde para avaliar a necessidade de internação. A indicação médica, o consentimento, os pedidos de interrupção e a atuação judicial seguem as regras da modalidade, explicadas no Anexo F. Em todo o percurso, a pessoa mantém seus direitos a dignidade, informação e cuidado.

- Escuta. Estar disponível para ouvir, sem interrogatório.

- Segurança: a dele e a de todos na casa.

- A roda: incentivar e, se preciso, levar ao grupo.

- O vínculo: oferecer presença e afeto quando forem desejados e seguros, respeitando limites e a possibilidade de afastamento.

O que a família não sustenta mais

E há coisas que a família para de sustentar, porque elas sustentam o uso, e não a pessoa:

Se você oferece dinheiro, estabeleça um acordo compatível com suas condições e com a segurança de todos. Não confunda limitar sua contribuição com assumir o patrimônio de outro adulto.

- O uso dentro de casa. A casa deixa de ser lugar de uso - e o que fazer quando acontecer se combina antes, no grupo, e não se resolve jogando ele na rua. E, se ele bebe todos os dias ou toma calmante há muito tempo, a parada é combinada antes com o médico: tirar tudo de uma vez pode provocar convulsão.

- A mentira coberta. A família não mente mais por ele - nem ao patrão, nem ao vizinho, nem à escola dos filhos dele.

- Dívidas, multas e perda de trabalho precisam de um plano concreto. A pessoa pode participar das soluções com apoio, sem que a família seja obrigada a assumir tudo ou proibida de ajudar.

- A ameaça não entra nessa conta. Dívida com traficante, cobrança com arma, ameaça de morte: isso não é consequência para ele aprender. É

risco de vida, dele e da casa. A segurança vem primeiro. Não resolva sozinha e não negocie com quem ameaça. Em perigo, polícia, 190. Para denunciar sem se identificar, o Disque-Denúncia do seu estado, que em vários estados é o 181. Conte ao coordenador do grupo para não ficar sozinha - mas quem protege é a polícia. Com a vida protegida, se volta ao limite.

- Diante de violência, a prioridade é a segurança de todos. Se houve ameaça ou agressão, construa um plano de proteção com apoio: tenha para onde ir, evite enfrentar a situação sozinha e mantenha as crianças fora da cena. Em perigo imediato, chame a polícia, 190. Para orientação a mulheres em situação de violência, o Ligue 180 informa sobre a rede de atendimento e a busca de proteção. Crianças e adolescentes em risco contam com o Conselho Tutelar e o Disque 100. Para pessoas idosas, acione o Disque 100 e a rede local de saúde, assistência social e proteção de direitos. Em emergência médica, o contato é o SAMU, 192.

Cada família vai montar a sua lista. Mas a lógica é sempre a mesma: garante-se a pessoa, não se sustenta o uso.

Como se diz um limite

A forma importa tanto quanto o conteúdo, e aqui a Parte III inteira vira ferramenta da família.

Com Brandura. Voz baixa, frase curta, sem humilhação. A humilhação é gatilho do Apagão do orgulho - dele e seu. Se houver ameaça ou agitação, o plano de segurança vem antes da conversa.

Com Verdade. O limite diz o que é, sem enfeite e sem ameaça: "eu não vou mais te dar dinheiro. Se você precisar de alguma coisa, eu pago diretamente." Sem discurso. Sem lista de tudo o que ele já fez.

Com hora certa. Limite não se diz no meio da crise, nem de madrugada, nem com ele alterado. Diz-se num momento calmo, combinado antes no grupo e, quando preciso, com o serviço de saúde. Durante intoxicação, agitação ou ameaça, priorize segurança e atendimento.

E com a família inteira de acordo. Um limite que a mãe mantém e o pai quebra não é limite - é a porta dos fundos. A pessoa com dependência encontra a porta dos fundos com a eficiência de quem passou anos procurando dinheiro. A família precisa sentar, antes, e combinar. E, se não houver acordo, cada um mantém pelo menos o seu.

Como se mantém um limite

Dizer é fácil. Manter é o trabalho inteiro.

Quando o limite entra, a pressão sobe antes de baixar. Ele insiste, chora, promete, briga. É o sistema testando se a regra é de verdade, e quase sempre piora antes de melhorar. Mantenha com calma. A exceção é o risco: fala de se matar, sinal de overdose, ameaça de violência. Isso não é teste, é emergência.

Você não provoca crise. Mas ela pode vir, e por isso o limite vem com plano: quem fica junto, para onde ir, quem chamar.

Ceder no meio da pressão ensina a ele que pressionar funciona - e o limite que cede às vezes prende mais do que o limite que nunca existiu. Mudar o limite porque o risco mudou é outra coisa: isso não é ceder, é cuidar, e se faz com o grupo e com o serviço de saúde.

Sustentar pede Perseverança, e pede companhia: ninguém mantém um limite sozinho. Leve ao grupo.

Fala de se matar nunca é teste. Leve a sério, sempre. Fique junto, se for seguro, e chame o SAMU, 192. Para conversar a qualquer hora, o CVV atende no 188, de graça. O CVV ajuda; não substitui o socorro.

O limite que a família coloca em si mesma

Há um limite de que ninguém fala, e ele vem antes de todos os outros: o limite que a família coloca em si.

Eu não vou mais vigiar o celular dele. Eu não vou mais ficar acordada esperando. Eu não vou mais deixar de ir ao meu trabalho, à minha

igreja, ao meu grupo, à casa da minha mãe, por causa dele. Eu não vou mais esquecer dos meus outros filhos. Eu vou dormir.

Esse é o limite mais difícil, porque não tem ninguém para testá-lo a não ser você. E é o que mais muda o sistema. Porque, quando você sai do lugar de vigia, ele perde o carcereiro contra quem se rebelar - e fica sozinho com a própria responsabilidade. É desconfortável para os dois. E é o começo.

Acordos de convivência e cuidado

Eu chamo o limite de amor porque ele é o único cuidado que aposta que ele pode crescer. Fazer tudo por ele é dizer, sem palavras: "você não consegue". O limite diz: "você consegue, e eu estou aqui". Dói em quem coloca e dói em quem recebe. E é o que abre o lugar onde ele mesmo pode se conquistar.

E limite nunca é castigo nem prova de força. É seguro, é do tamanho do problema, e se revê quando o risco muda.

PARTE IV

4. A recaída, a vergonha e a esperança que cansa

Recaídas são parte do processo - não fracassos definitivos, mas dados da realidade que precisam ser incorporados com Aceitação e retomada.

Flávia Fontana, diretora científica do Instituto Virtudes e do Instituto Humanar

Há três coisas que desgastam a família de uma pessoa com dependência mais do que qualquer outra, e eu quero falar delas antes das virtudes, porque elas vão aparecer em todas. A recaída. A vergonha. E a esperança que cansa.

Quando ele recai

Pode acontecer de você descobrir que ele usou de novo. Talvez com seis meses sem uso, talvez com dois anos. Talvez ele conte; talvez você descubra. E, nesse dia, você vai sentir tudo de uma vez: raiva, medo, decepção, a certeza de que foi tudo em vão, a vontade de gritar, a vontade de desistir, a vontade de voltar a vigiar tudo.

Uma recaída não apaga o que ele construiu. A estrutura dos meses sem uso continua lá; a recaída mostra onde o caminho novo ainda está fino. Mas ela é, antes de tudo, um momento de risco para o corpo: depois de um tempo sem usar, a tolerância cai, e a dose de antes pode matar.

A pergunta é como a família vai receber esse sinal. E há duas formas.

A primeira é a do grito: "eu sabia", "você não tem jeito", "depois de tudo o que eu fiz". Ela humilha, e humilhação é gatilho do Apagão do orgulho - a recaída que já veio puxa a próxima. A segunda é a da calma: a família recebe a notícia, respira, cuida primeiro da segurança, e só depois conversa.

Se ele estiver difícil de acordar, muito confuso, respirando devagar ou com dificuldade, ou em convulsão, chame o SAMU, 192, e siga as instruções do atendente. Respiração irregular e suspiros isolados também são sinais graves. Permaneça por perto, se houver segurança, e acompanhe as orientações até a chegada do socorro. Depois da avaliação e estabilização, converse: o que aconteceu, de que apoio a pessoa precisa e como revisar o plano? Os acordos devem acompanhar o risco e as necessidades de cuidado.

Depois, o caderno ajuda ele: o que disparou, o que eu fiz, o que farei da próxima vez. O caderno é dele. A sua parte é não transformar a recaída em julgamento.

A recaída da família

E há uma recaída de que ninguém fala: a da família.

Ele recai, e você recai junto. Volta a vigiar o celular. Volta a ficar acordada esperando. Volta a esconder a bolsa, a ligar para os amigos dele, a revistar o quarto. Volta a pagar para ele não passar por isso. Volta ao controle em 10.

A sua recaída também se trata. O seu grupo, o seu sono, a sua pessoa de confiança. E o seu caderno, no dia seguinte: o que disparou em mim, o que eu fiz, o que eu farei da próxima vez.

A vergonha

A família de uma pessoa com dependência carrega uma vergonha que raramente diz. Vergonha dos vizinhos, dos parentes, da igreja, do trabalho. Vergonha de ter um filho assim. Vergonha de não ter conseguido evitar. Vergonha de sentir, às vezes, raiva do próprio filho. Vergonha de desejar, em algum dia muito ruim, que ele simplesmente sumisse.

Por trás dessa vergonha está o orgulho: a necessidade de aprovação, de ser vista como a família que deu certo. A vergonha protege a imagem

e paga com o isolamento. Você não precisa contar para todo mundo. Mas precisa contar para alguém.

A saída é a mesma que eu dei para ele: Humildade. É a primeira virtude da sua sequência também, e por esta razão. A família que consegue dizer "o meu filho é dependente, e nós estamos em tratamento" em voz alta, a quem precisa ouvir, tirou da vergonha o poder de isolar. E família que não está isolada aguenta muito mais.

E, sobre os pensamentos que dão mais vergonha - a raiva, o desejo de que acabasse, o cansaço de amar -: eles são humanos. São o sistema de sobrevivência de uma pessoa esgotada. Não fazem de você uma pessoa má. Fazem de você alguém que precisa de cuidado também.

A esperança que cansa

A família de uma pessoa com dependência vive numa montanha-russa. Ele para, e a esperança sobe. Ele recai, e a esperança despenca. Ele volta a parar, e ela sobe de novo - um pouco menos. E, com o tempo, a família aprende a não ter esperança, porque a esperança dói demais quando cai.

Há uma diferença que eu preciso fazer aqui, e ela está no centro da Parte IV: esperança não é o mesmo que estado de certeza.

A esperança, do jeito que a família vive, é uma expectativa amarrada a um resultado. "Desta vez ele para." Ela depende dos fatos: sobe quando ele está bem, cai quando ele recai. E, por depender dos fatos, ela oscila com cada notícia. É por isso que cansa.

O estado de certeza é outra coisa. É acreditar sem ter prova, ter certeza sem ter garantia. Não depende do que ele fez ontem. Não sobe nem desce com cada recaída. É a certeza de que a vida tem movimento, de que a mudança é possível, de que a estrutura que ele está construindo existe - mesmo no dia em que nada confirma. É o que eu peço à família: trocar a esperança que oscila pelo estado de certeza que sustenta. Por isso o Estado de Certeza está na sua sequência de virtudes.

E há uma segunda troca, tão importante quanto a primeira: tirar a sua paz de dentro do resultado dele. Enquanto você só puder estar bem se

ele estiver bem, a sua vida vai estar nas mãos da recaída dele. A família que se trabalha descobre, um dia, que consegue estar em paz mesmo num dia em que ele não está. Não porque deixou de amar. Porque parou de colocar nele a completude que cabia a ela construir.

Cuidar de si não é traição

Eu termino esta parte introdutória com um pedido, e ele é o mais difícil para uma mãe: cuide de você.

Durma. Coma. Vá ao médico - você também. Volte a ver os seus amigos. Volte a fazer uma coisa que você gostava. Olhe para os seus outros filhos, para o seu casamento, para os seus pais. Busque um grupo voluntário de apoio a familiares, e fale lá o que você não fala em casa. Faça o seu caderno. Faça as suas virtudes.

Cuidar da sua vida ajuda a sustentar o que você pode oferecer. Você também tem necessidades, projetos e direito a apoio. A sua reconstrução não precisa esperar a recuperação de outra pessoa.

PARTE IV

5. Humildade - para a família

O que te defende, te destrói.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

A família também começa com Humildade como foco formal e pequenas práticas de Abnegação desde o início. Cada pessoa aprofunda o que precisa desenvolver.

A Humildade, para a Virtologia, é o inverso do orgulho. E o orgulho é a necessidade primitiva de ter importância - para ser aceito, aprovado, para ter a sensação de sobrevivência. A família de uma pessoa com dependência tem essa necessidade ferida todos os dias. E, ferida, ela se defende.

Os três orgulhos da família

O primeiro é a vergonha social. "O que os vizinhos vão pensar." "Na igreja ninguém pode saber." "A minha irmã vai jogar na minha cara." A família se fecha, esconde, mente para os outros. E, fechada, fica sozinha com um problema que nenhuma família aguenta sozinha. A vergonha é o orgulho protegendo a imagem - e pagando com o isolamento.

O segundo é o saber. "Eu conheço o meu filho." "Eu sei o que ele precisa." "Esse terapeuta não entende a nossa situação." A família que já tentou tudo às vezes se torna especialista no próprio sofrimento - e, especialista, não aprende mais. O que te defende, te destrói: a defesa do "eu já sei" fecha a porta para o que a família ainda não sabe.

O terceiro é a importância pelo cuidado. "Só eu sei cuidar dele." "Sem mim ele não sobrevive." O cuidado virou o lugar de valor da família. E quem tem o valor amarrado ao cuidado não consegue dividir, não

consegue soltar, não consegue deixar que ele cresça - porque, se ele não precisar mais, quem eu sou?

Pedir ajuda

Pedir ajuda, para o orgulho, é descer de posição. Por isso a família demora tanto. Mas ninguém aguenta isso sozinho: procure o grupo de familiares, o CAPS AD, o médico, uma pessoa de confiança. Você conta a sua história - não precisa expor a vida inteira dele em detalhe.

E há um pedido de ajuda mais difícil ainda: pedir ajuda para si. A mãe que diz "eu também preciso de tratamento" desceu do lugar de quem salva para o lugar de quem também precisa. É a Humildade no seu ponto mais alto, e é o que mais muda o sistema.

Admitir a própria parte

Você pode rever sua participação nas relações sem assumir a causa da dependência de outra pessoa. Reconheça o que precisa mudar e o que continua sendo cuidado necessário.

Dizer isso em voz alta, sem se destruir e sem se justificar, é a mesma Humildade que eu pedi à pessoa com dependência: ver-se em escala. Nem heroína nem vilã. Uma família que fez o que sabia, e que agora está aprendendo outra coisa.

Humildade não é se diminuir

Há mães que ouvem tudo isso e caem no outro lado: "eu fui uma péssima mãe", "a culpa é toda minha", "eu estraguei o meu filho". Isso não é humildade. É orgulho invertido: a mesma régua, na ponta de baixo. E ela faz tão mal quanto a arrogância, porque a mãe que se sente o lixo da história não tem estrutura para colocar limite, para sustentar, para cuidar de si.

A Humildade desloca o valor da posição. O seu valor não depende de o seu filho estar abstinente, de a família ser bem vista, de você ter feito tudo certo. Não se perde a autoestima; muda-se o eixo.

Na prática

É o mesmo mecanismo que eu descrevi para a pessoa com dependência. O orgulho amarra o valor à posição, e a Humildade desloca esse cálculo. Três movimentos: ver-se em escala - sem inflar nem se depreciar; sentir sem disparar - a crítica, o olhar do vizinho, o comentário da cunhada continuam doendo, mas deixam de comandar; e segurar a defesa - a justificativa pronta, o contra-ataque, o "você não sabe o que é ter um filho assim".

E, sobretudo, a Humildade abre o canal do erro na família. A família que não admite o que errou não corrige. A que admite, corrige - e ensina aa pessoa com dependência, pelo exemplo, que errar e corrigir é possível.

O marcador

Aparece uma pausa. Entre a crítica - da pessoa com dependência, do parente, do terapeuta - e a sua resposta, surge um intervalo que antes não existia. E um segundo sinal, próprio da família: você contou a alguém de fora. Disse o nome do problema em voz alta, sem baixar os olhos.

A HUMILDADE DA FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a vergonha social, o "eu já sei", a importância pelo cuidado.

O que desloca: o valor da família sai da imagem e do papel de salvadora.

O marcador: a pausa diante da crítica; contar a alguém de fora; pedir ajuda para si.

Perguntas para a roda

- 1. Quando alguém critica o jeito como você lida com ele, você fica nervoso, ansioso ou triste?

- 2. Quanto tempo a sua família levou para admitir o problema? O que impedia?

- 3. Quem, fora de casa, sabe do que vocês estão passando? Por que não mais gente?

- 4. Você sente vergonha dos vizinhos, dos parentes, da igreja? O que essa vergonha protege?

- 5. "Sem mim ele não sobrevive" - você já pensou isso? O que aconteceria com você se ele não precisasse mais de você?

- 6. O que você fez por ele que hoje você reconhece que alimentou o uso?

- 7. Você já disse "a culpa é toda minha"? Isso te ajudou a fazer alguma coisa diferente?

- 8. Você aceita ouvir do terapeuta ou do grupo algo sobre você que não queria ouvir?

- 9. Você pediu ajuda para você, e não só para ele?

- 10. Se o seu valor não dependesse do que acontece com ele, o que mudaria no seu dia?

Roteiro de prática da Humildade - família

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno da Humildade. Terminado o ciclo da Humildade, vem o da Abnegação, como eu disse na abertura do capítulo.

O foco no corpo. Durante o ciclo, observe três famílias de sinais. A humilhação: o calor no rosto e o aperto no peito quando alguém critica o jeito como você lida com ele, ou quando a cunhada comenta. A exclusão: a retração, o frio, a sensação de ser a única família do mundo com esse problema. A superioridade: o peito estufado, o queixo erguido, o "eu conheço o meu filho, esse terapeuta não sabe de nada". O trabalho é sentir o sinal e não obedecer a ele. O sinal deixa de mandar em você e passa só a avisar. Observe como a resposta muda com a prática.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo, porta fechada. Uma respiração lenta. Observe qual das três famílias está presente hoje. Dois minutos.

2. Estudar. Leia o capítulo e diga o que corresponde à sua experiência e o que não corresponde. Pergunte, examine as ideias e converse sobre suas discordâncias. A Humildade permite aprender com reflexão e escolha própria.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito e deixando o refrão voltar a cada bloco. Não é decorar. É ouvir a própria voz dizendo aquilo.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Humildade. Não no celular, não digitando.

5. Meditar. Observe uma situação em que foi difícil ouvir. Reconheça o que sentiu, o que entendeu e o que ainda precisa esclarecer. A crítica pode trazer algo útil, estar equivocada ou ultrapassar um limite. Você não precisa aceitar uma acusação para praticar Humildade.

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: onde eu apliquei a Humildade desde ontem? Onde o orgulho ganhou? O que ela pede de mim hoje? Você recupera a conduta e a situação, nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. Diante de uma fala difícil, experimente: “Entendi que você se sentiu assim. Quero compreender o que aconteceu.” Reconhecer o sentimento não é concordar com culpa total. Se houver agressão, encerre a conversa e procure proteção.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Escolha uma situação segura para reconhecer um erro concreto, pedir esclarecimento ou ouvir uma crítica sem responder imediatamente. Compartilhe apenas o que desejar. Não se atribua a causa do uso de outra pessoa nem procure confronto para provar Humildade.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Cinco linhas no caderno: onde o orgulho disparou hoje, e qual sinal do corpo o anunciou; o que eu fiz; se falhei, o que disparou, o que o orgulho estava protegendo - a imagem da família, o "eu já sei", o lugar de quem salva - e o que eu farei exatamente da próxima vez; se acertei, o que eu senti. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, deixe o som ligado e a tela virada para baixo, fora do alcance da mão: alcançável não é vigiando. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte devagar até oito. É no sono que o dia se grava.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício da Humildade. Uma vez por semana, se desejar, peça a alguém de confiança uma observação concreta sobre sua maneira de participar da relação. Combine uma conversa respeitosa. Ouça e examine o que reconhece; você pode responder, discordar ou encerrar a atividade. A crítica não define sua responsabilidade pelo uso de outra pessoa.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Onde eu apliquei a Humildade,

onde o orgulho ganhou, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, continue o seu ciclo. O seu caderno não depende do dele. E faça da recaída a situação do dia: receber a notícia sem o "eu sabia".

Fora do protocolo, as parceiras que andam com a Humildade: a Aceitação, para acolher o que não se pode mudar - ele é dependente, e isso é o que é; o Perdão, para soltar uma ofensa antiga que o orgulho alimenta; e a Verdade, para dizer sobre você uma coisa que a imagem da família escondia.

Os catorze dias organizam um ciclo de Humildade. Ao terminar, examine o que mudou, o que ficou difícil e o que precisa ser adaptado. A prática pode ser retomada conforme as necessidades, com a pausa de dois a quatro dias prevista pelo método. Não há prazo universal para consolidação, e piora ou sofrimento persistente pedem reavaliação.

Afirmação da Humildade

Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de humildade
Eu não busco mais ter importância
Eu não quero ser mais importante
Eu domino meu orgulho
A vaidade não me domina mais
A arrogância não faz parte de mim
Pois eu domino meu orgulho
Eu não quero mais controlar as coisas e as pessoas
Eu acolho as pessoas em seus defeitos e suas falhas
Aceito os percalços da vida
Eu domino meu orgulho
Não busco o reconhecimento
Não busco o aplauso
Eu domino meu orgulho
Eu não uso comunicação violenta
Uso a brandura para falar e tomar minhas decisões
Eu domino meu orgulho
Não me interessa ser o primeiro
Não me importa não ser o melhor
Pois eu domino meu orgulho
Eu uso o bom humor para as tragédias da minha vida
O mau humor e o nervosismo não fazem mais parte da minha vida
Eu domino meu orgulho
A voracidade e a gula não fazem parte da minha vida
A ira e a vingança não fazem parte da minha vida
Eu domino meu orgulho
A vergonha e a timidez não fazem parte de mim
A preguiça e a procrastinação não fazem parte de mim
Eu domino meu orgulho
Amo e ajudo meu próximo
Não julgo as pessoas que são diferentes que cometeram erros
Pois eu domino meu orgulho
Trato todas as pessoas com igualdade e fraternidade
Reconheço a sensação de humilhação e exposição sem deixar que ela decida por mim
Eu domino meu orgulho
Sou grato pela vida
Eu domino meu orgulho

PARTE IV

6. Abnegação - para a família



O que é o egoísmo? Eu primeiro. O que é a abnegação? O outro primeiro.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Eu sei o que a família pensa quando lê o nome desta virtude: "abnegação? eu já abri mão de tudo por ele". É verdade. A mãe de uma pessoa com dependência já abriu mão do sono, do dinheiro, da paz, da vida social, às vezes do casamento. Se abnegação fosse renunciar, ela já seria a pessoa mais abnegada do mundo.

Mas abnegação não é renunciar. Abnegação é o outro primeiro. E, para a família, colocar o outro primeiro é colocar o crescimento dele na frente do seu alívio. É outra coisa, e é muito mais difícil.

O egoísmo que se veste de amor

Eu disse no primeiro capítulo desta Parte que o egoísmo da família é o mais difícil de ver, porque vem vestido de amor. Vou repetir, porque é o centro desta virtude.

A mãe que dá o dinheiro para ele parar de pedir está colocando o próprio alívio na frente. Ela quer que aquela cena acabe, que ele pare de insistir, que a noite fique em paz. É humano. E é egoísmo no sentido técnico: a prioridade do próprio alívio imediato. A mesma operação do vício.

O pai que paga a dívida do filho está, muitas vezes, pagando para não sentir o medo. A esposa que não fala da recaída está, muitas vezes, evitando a briga. O irmão que empresta está, muitas vezes, comprando o fim do assunto.

A Abnegação, para a família, é aguentar o próprio desconforto em favor do crescimento dele. Deixar a noite ficar ruim. Deixar ele insistir e ouvir não. Deixar ele sentir a dívida - a do banco, a da loja, a do amigo. Ameaça de morte é outra coisa: é emergência, e a vida vem primeiro. Isso dói mais em quem ama do que qualquer renúncia de conforto. É por isso que é virtude.

Renúncia legítima e anulação

Há uma diferença que a família precisa aprender, e ela separa a Abnegação da codependência.

Renúncia legítima é deixar um desejo em favor de uma necessidade real do outro. A mãe que deixa de ir à festa porque o filho está com febre renunciou legitimamente.

Anulação é deixar de existir. A mãe que não dorme, não trabalha, não vê os amigos, não cuida da própria saúde, porque a vida inteira foi para o filho, não está sendo abnegada. Está se anulando. E a anulação não serve a ninguém: nem a ela, que adoece, nem a ele, que encontra na mãe anulada mais um lugar onde não precisa crescer.

A Abnegação verdadeira pede, paradoxalmente, que a família volte a existir. Porque o outro que precisa ser colocado em primeiro lugar não é só a pessoa com dependência.

Os outros

Quando a casa inteira gira em volta de um filho que usa, os outros somem. O irmão que não dá trabalho, o filho pequeno que aprendeu a não pedir, a esposa ou o marido que ficou sem par, os pais idosos que ninguém visita mais. Todos eles são o próximo. E todos eles foram colocados, sem que ninguém percebesse, atrás do problema.

A Abnegação da família é, também, isto: devolver aos outros o lugar que o vício tomou. Perguntar ao filho que não dá trabalho como ele está - e ouvir. Levar o pequeno para passear. Jantar com o marido sem falar do filho que usa. A família que faz isso não está abandonando a pessoa com

dependência. Está mostrando a ele que a casa não é só dele - e isso, para quem vive no egoísmo, é uma lição que nenhuma palavra ensina.

O ganho que não escala

Quando fazemos o bem ao próximo, o ganho de prazer é muito maior: entramos num estado de plenitude e completude que nenhuma realização de desejo pode dar. Vale para a pessoa com dependência e vale para você.

Na família, isso tem uma forma própria. O alívio de ceder dura uma noite e volta maior, como a dose. A paz de manter o limite com amor demora a chegar, mas fica. Um é o prazer do vício; o outro, o da virtude.

Na prática

A cada situação, o cérebro resolve um pequeno conflito: vale mais o meu ou o do outro? Na família, o conflito tem uma forma específica: vale mais o meu alívio agora ou o crescimento dele depois? A Abnegação desloca esse cálculo. A conta muda de peso - o crescimento dele passa a pesar antes do meu alívio. O impulso de resolver agora é inibido. E a empatia se amplia: passa a enxergar os outros da casa que estavam invisíveis.

O marcador

Observe se outras pessoas voltam a ter espaço na sua atenção, inclusive você. Acompanhe também como estabelece limites: com menos pressa, culpa ou necessidade de convencer. O desconforto pode continuar presente enquanto a conduta muda.

A ABNEGAÇÃO DA FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: o egoísmo que se veste de amor - ceder para ter paz agora - e a anulação que se confunde com renúncia.

O que desloca: o crescimento dele passa a pesar mais do que o alívio de quem cuida; os outros da casa voltam para a conta.

O marcador: considerar as necessidades de todos e comunicar limites com mais clareza, acompanhando a intensidade da culpa e o tempo para se recompor.

Perguntas para a roda

- 1. O que você já cedeu a ele só para ter paz naquela noite?

- 2. Quando você paga, cobre ou resolve por ele, quem está sendo aliviado - ele ou você?

- 3. Você renunciou a coisas ou se anulou? Qual foi a última coisa que você fez só por você?

- 4. Quem, na sua casa, ficou invisível desde que o uso começou?

- 5. Quando foi a última vez que você perguntou ao seu outro filho como ele está - e ouviu?

- 6. O seu casamento ainda existe fora do problema? Sobre o que vocês conversam além dele?

- 7. Você consegue aguentar o desconforto de uma noite ruim sem resolver por ele?

- 8. O "não" dói em você como traição ou como amor?

- 9. Qual é o crescimento dele que você está impedindo com o seu cuidado?

- 10. Se você colocasse o crescimento dele na frente do seu alívio, o que faria diferente amanhã?

Roteiro de prática da Abnegação - família

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno da Abnegação. Com a Humildade, nunca sem ela: as duas andam juntas desde o primeiro dia.

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A urgência do próprio alívio: o calor subindo no peito, a aceleração, o impulso de dar o dinheiro, cobrir, resolver, para a cena acabar. O desprezo sutil pelo outro: um leve aperto de aversão, a respiração curta, o "isso não é da minha conta" diante do filho que não dá trabalho, do marido que também sofre, da família nova que chega ao grupo. A expansão de ter direito: o peito estufado do "depois de tudo o que eu fiz", a sensação, lá dentro, de que você merece. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta. Qual das três famílias está presente hoje? Dois minutos.

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o da Abnegação no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo da virtude. Leia atento à diferença entre renúncia legítima e anulação, e procure o ponto em que o eu primeiro reage: "eu já abri mão de tudo por ele". Do dia 4 em diante, releia só a definição, na abertura do capítulo, e a síntese-gatilho, em um minuto: "Eu sou a virtude em forma de Abnegação. Eu renuncio ao excesso do meu próprio prazer para servir ao que o outro verdadeiramente precisa. Domino o impulso do prazer imediato e dou, sem esperar retorno, o que está em minhas mãos dar."

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Abnegação.

5. Meditar dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a cena mais provável do dia em que o seu alívio vai bater com o crescimento dele, ou com a necessidade de alguém da casa. Ele vai pedir dinheiro "só hoje". Ele vai insistir à noite até você ceder. O filho que não dá trabalho vai querer conversar justo na hora em que você quer ligar para saber onde ele está. O marido vai chamar para sair, e você vai preferir ficar vigiando. Veja com detalhe. Sinta qual família sobe: a urgência do alívio, o desprezo, o ter direito. E ensaie o outro primeiro - o crescimento dele na frente do seu alívio, ou a pessoa que ficou invisível -, o que você faz exatamente, e sem a raiva que desconta depois.

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: onde eu pus o outro na frente desde ontem? Onde o eu primeiro ganhou? O que a Abnegação pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Alguns exemplos. Se ele pedir dinheiro, eu vou contar cinco segundos e perguntar por dentro: isto ajuda ele a construir, ou faz no lugar dele? E, se for o caso, pago direto a conta. Se ele insistir à noite, eu vou dizer não uma vez, com voz baixa, e deixar a noite ficar ruim. Se o meu outro filho me chamar quando eu estiver no celular, eu vou largar o celular antes de responder. Se eu sentir o "depois de tudo o que eu fiz", eu vou nomear por dentro, "eu primeiro", e perguntar do que o outro precisa antes de decidir. Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar na situação real. Escolha um gesto possível e de baixo risco: escutar alguém da casa, participar de uma tarefa ou oferecer uma ajuda que caiba nas suas condições. Diante de um pedido de dinheiro ou de um favor, faça uma pausa e examine o que pode oferecer. Você pode combinar limites e procurar apoio. Reserve espaço também para suas necessidades; renunciar a um excesso não é se anular. Nenhum limite justifica negar socorro.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Cinco linhas: onde o egoísmo disparou hoje, e qual família o anunciou; o que eu fiz; se falhei, o que disparou, o que eu estava protegendo - a noite em paz, o meu medo, a briga que eu não queria - e o que eu farei; se acertei, o que eu senti depois de renunciar ao meu alívio. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, som ligado, tela para baixo, fora do alcance da mão. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício da Abnegação. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: um dia inteiro em que cada decisão pequena - a comida, o programa, o horário - é escolhida pela vontade de alguém da casa que ficou invisível. O outro filho, o marido, a esposa, os seus pais. Sem anunciar. A vontade é da pessoa, nunca do uso.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Onde eu pus o outro na frente, onde o eu primeiro ganhou, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, continue o ciclo, com a pergunta da Abnegação: na hora da notícia, eu pensei no crescimento dele ou no meu alívio?

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Humildade, para servir sem se sentir a heroína da casa; a Brandura, para distinguir renúncia legítima de anulação; a Pureza de Coração, para verificar a

motivação - eu estou dando para ele crescer, ou para eu ter paz?; e a Aceitação, para renunciar sem amargura.

Os catorze dias organizam um ciclo de Abnegação. Ao terminar, examine o que mudou, o que ficou difícil e o que precisa ser adaptado. A prática pode ser retomada conforme as necessidades, com a pausa de dois a quatro dias prevista pelo método. Não há prazo universal para consolidação, e piora ou sofrimento persistente pedem reavaliação.

Afirmação da Abnegação

Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de abnegação
Elevo minha consciência e compreendo que minha evolução vem do amor e da caridade
Eu domino meu egoísmo
Não deixo meus desejos e prazeres na frente das necessidades de meu próximo
A prioridade é o crescimento do meu próximo, e não o meu alívio
Eu domino meu egoísmo
Eu não deixo meus compromissos do cotidiano me cegarem para as dores de meu próximo
Eu domino meu egoísmo
Eu enxergo todos da minha casa, e não só ele
Eu me coloco no lugar do outro e sinto sua dor
Eu me coloco no lugar do outro e compreendo sua visão de mundo
Eu domino meu egoísmo
Eu domino meus instintos primitivos e não vejo o outro como ameaça
Eu domino meu egoísmo

PARTE IV

7. Aceitação - para a família



Reconheço meus pais como foram e são, cuido do que preciso hoje e escolho os limites da nossa relação.

Afirmação da Aceitação

Aceitar a vida não é aceitar as coisas como você quer. É entender que devemos continuar trabalhando para o melhor, sem controle sobre o que vai acontecer, e lidar bem com o que já aconteceu.

Para a família, a Aceitação começa pelo nome do problema: dependência. Não "fase", não "ele bebe um pouquinho", não "são as más companhias". Quem confirma é a avaliação de um profissional. Quem aceita é você.

O luto que ninguém faz

Algumas famílias vivem a perda de expectativas antigas sobre o futuro de um filho. Reconhecer essa dor pode ajudar a enxergar a pessoa real e as possibilidades do presente.

Quando um filho nasce, a família projeta uma vida para ele. A faculdade, o casamento, os netos, o orgulho no almoço de domingo. O vício leva esse filho imaginado embora. E a família, sem perceber, continua esperando por ele - comparando o filho real com o que deveria ter sido. Cada vez que o filho real não corresponde, dói de novo. É a falta de Aceitação funcionando: a insistência de que aquilo não deveria ter acontecido.

Aceitar é enterrar o filho imaginado para poder amar o filho real. O que usa, o que recai, o que está tentando. Esse é o seu filho. O outro nunca existiu.

E vale para a esposa com o marido que imaginou, para o marido com a esposa que imaginou, para o filho com o pai que imaginou. Todo mundo, na família de uma pessoa com dependência, tem alguém imaginado para enterrar.

Não dá para controlar

Como mecanismo de sobrevivência primitiva, temos a tendência de querer controle. Não podemos ter. E as pessoas controladoras, eu disse, são pessoas com medo, com dúvida, com falta de certeza. O sistema de controle existe para evitar uma dor.

A família de uma pessoa com dependência vive tentando controlar o que não se controla: o uso dele. Vigia, revista, esconde, monitora, liga, rastreia. E cada vez que ele usa mesmo assim, ela sente que falhou. Não falhou: tentou uma coisa impossível. Você não controla o uso dele, nunca controlou. Ninguém controla o uso de outra pessoa.

O que você controla é o seu comportamento: os seus limites, as suas respostas, o seu cuidado consigo. A Aceitação separa uma coisa da outra. Isto pode ser mudado pela minha ação, ou está fora do meu domínio? Se está no meu domínio, eu ajo. Se está fora, eu paro de lutar. E a energia que eu gastava lutando contra o impossível volta para o que eu posso fazer.

Aceitação não é conformismo

Aceitar não é desistir. O conformista não muda o que é possível mudar: "ele é assim, não tem jeito, deixa". Isso não é aceitação. É desistência com nome de aceitação.

A família que aceita diz: ele é dependente - isso é o que é. E, a partir disso, o que eu posso fazer hoje? Coloco limite, busco tratamento, vou ao grupo, cuido de mim. A aceitação é o chão de onde a ação parte. Sem ela, a ação é desesperada. Com ela, a ação é firme.

O passado e o sentido que damos a ele

O passado da família dói: as mentiras, o dinheiro que sumiu, as noites no hospital, às vezes a violência. Aceitar não é dizer que estava certo. É parar de brigar com o fato de que aconteceu. A raiva e a tristeza vêm. A Aceitação é o que impede que elas morem em você.

O trabalho da Aceitação não apaga a história. Procura ampliar os recursos para lidar com o que ela desperta hoje. A reação pode diminuir ou mudar de forma; não é necessário deixar de sentir para reconhecer uma mudança.

Na prática

É o mesmo mecanismo que eu descrevi para a pessoa com dependência. A falta de Aceitação mantém o alarme ligado: cada fato que contraria o plano dispara como ameaça. A Aceitação separa o que está no seu domínio do que não está, e o real passa a ser registrado sem disparar. A energia que ia para a guerra volta para a ação.

E a vigilância cobra do corpo: quem vive revistando, rastreando e esperando acordada não descansa nunca. Parar de vigiar o que não se controla não é descuido. É devolver ao corpo o descanso que ele perdeu.

O marcador

Observe se consegue reconhecer o que aconteceu, sentir a emoção e escolher uma resposta com mais calma. A intensidade e o tempo para se recompor podem mudar aos poucos. Distinguir contrariedade de violência continua necessário.

A ACEITAÇÃO DA FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a guerra com o fato de ele ser dependente, o luto não feito do filho imaginado, a tentativa de controlar o uso de outra pessoa.

O que desloca: o alarme - o real passa a ser registrado sem disparar; a energia sai do impossível e vai para o possível.

O marcador: reconhecer o que aconteceu, acolher o que sente e distinguir contrariedades de situações que exigem proteção.

Perguntas para a roda

- 1. Quando algo que você planejou para ele dá errado, você fica nervoso, ansioso ou triste?

- 2. Você já consegue dizer "o meu filho é dependente" sem suavizar?

- 3. Quem é o filho, o marido, a esposa que você imaginou? Você já enterrou essa pessoa?

- 4. O que você tenta controlar que não depende de você?

- 5. O que depende de você, e você não está fazendo porque a energia foi toda para controlar?

- 6. Qual cena, quando você lembra, ainda te dá raiva ou tristeza que não passa?

- 7. "Ele é assim, não tem jeito" - você já disse? Isso é aceitação ou desistência?

- 8. Você reage a coisas pequenas dele como se fossem a conta inteira?

- 9. Quanta energia você gasta por dia vigiando?

- 10. Se você aceitasse de verdade quem ele é hoje, o que mudaria na forma como você fala com ele?

Roteiro de prática da Aceitação - família

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno da Aceitação.

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A indignação: o calor, a tensão do "isto não deveria ser assim", "não era para ser com o meu filho". A impotência: o peso, o afundamento, os ombros caídos depois de mais uma recaída. A urgência: a agitação de querer resolver já o que não se resolve agora - fazer ele parar hoje, ter a resposta hoje. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta. Qual das três famílias está presente hoje: a indignação, a impotência ou a urgência? Dois minutos.

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o da Aceitação no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo da virtude. Leia distinguindo, em cada frase, o que é mutável e o que é imutável na sua situação, e faça no caderno duas colunas: o que depende de mim e o que não depende. Do dia 4 em diante, releia só a definição, na abertura do capítulo, e a síntese-gatilho, em um minuto: "Eu sou a virtude em forma de Aceitação. Eu recebo a realidade tal como ela é, sem resistir ao que não pode ser mudado, e mantenho plena capacidade de agir sobre o que pode. Aceitar não é desistir - é parar de lutar contra o que já é, para poder lutar pelo que ainda pode ser."

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Aceitação.

5. Meditar dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a cena mais provável do dia em que o real vai desobedecer ao seu plano. Ele não vai à consulta marcada. Ele chega atrasado. A equipe decide uma coisa que você não queria. A lembrança daquela noite no hospital volta. Veja a cena. Sinta qual família sobe: o calor da indignação, o peso da impotência, a agitação da urgência. E ensaie a pergunta: isto está no meu domínio? Se não está, a respiração que para a luta. Depois, o que ainda posso fazer: o meu limite, a minha resposta, o meu cuidado comigo.

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: onde eu aceitei o que não podia mudar desde ontem? Onde eu lutei contra o real? O que a Aceitação pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Alguns exemplos. Se ele faltar à consulta, eu vou perguntar por dentro "isto está no meu domínio?" antes de ligar, cobrar ou marcar outra por ele. Se eu sentir o calor do "isto não deveria ser assim", eu vou nomear, deixar ser e fazer o que é meu. Se a lembrança daquela noite voltar, eu vou dizer por dentro "isso aconteceu, e eu aceito que aconteceu", e voltar ao que estou fazendo. Se ele decidir uma coisa sobre a própria vida que eu não queria, eu vou lembrar que a vida dele não é minha para controlar, e que o meu limite continua de pé. Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar na situação real. Para cada situação que você resistir no dia, a pergunta: isto pode ser mudado pela minha ação, ou está fora do meu domínio? Se pode, aja. Se não pode, pare a luta, respire e nomeie a família que apareceu. Algumas situações para hoje: dizer em voz alta, a alguém, "o meu filho é dependente"; deixar por um dia inteiro uma forma de vigilância - o celular, o quarto, a ligação; deixar uma coisa pequena dele ser pequena - o prato, a toalha, o atraso; aceitar um dia ruim dele como um dia ruim dele, sem consertar. Se a situação não chegar, procure uma. E aceitar um fato nunca é tolerar agressão: violência pede proteção, e a proteção vem primeiro.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Cinco linhas: onde a resistência disparou hoje, e qual família a anunciou; o que eu fiz; se lutei contra o que não muda, o que disparou, o que eu estava protegendo e o que eu farei; se aceitei, o que eu senti depois. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, som ligado, tela para baixo, fora do alcance da mão. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício da Aceitação. Uma vez por semana, escolha uma contrariedade pequena e segura da vida atual. Registre o que aconteceu, o que sente e o que ainda pode fazer. Se desejar trabalhar uma perda antiga, isso é opcional e não exige reviver a experiência ou ler o relato em voz alta. Interrompa a atividade se houver sofrimento intenso e procure apoio. Aceitar a situação não significa aprovar uma violência nem desistir de proteção ou mudança.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Onde eu aceitei, onde eu lutei, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, continue o ciclo, com a pergunta da Aceitação: contra o que eu estou brigando agora? O que está no meu domínio hoje?

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Humildade, para aceitar os próprios limites - você não controla o uso de ninguém; o Estado de Certeza, para acolher o que ainda não se entende; o Desapego, para aceitar perdas específicas - o dinheiro, os planos, o que ficou para trás; e a Paciência, para aceitar o tempo do processo, que não é o seu.

Os catorze dias organizam um ciclo de Aceitação. Ao terminar, examine o que mudou, o que ficou difícil e o que precisa ser adaptado. A prática pode ser retomada conforme as necessidades, com a pausa de dois a quatro dias prevista pelo método. Não há prazo universal para consolidação, e piora ou sofrimento persistente pedem reavaliação.

Afirmação da Aceitação

Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de aceitação
A partir desse momento eu aceito a vida
Eu aceito as coisas que não podem ser mudadas
Eu aceito o fluxo natural da vida
Eu aceito não ter controle sobre os outros
Eu aceito a vida
Eu aceito não ter controle dos acontecimentos e as coisas saírem do planejado
Eu aceito a vida
Eu aceito a perda das pessoas que eu amava
Eu aceito a perda de sonhos que não se realizaram
Eu aceito a perda de tudo que era bom e foi me retirado
Eu aceito a vida
Eu aceito os outros com seus defeitos
Eu aceito meus defeitos
Eu aceito minhas imperfeições
Eu aceito a vida
Eu aceito meu corpo como ele é
A raiva não faz mais parte de mim
Pois eu aceito a vida
A tristeza e a depressão não fazem mais parte de mim
Pois eu aceito a vida
Aceito meus pais como eles foram e são
Reconheço o que não recebi e cuido das minhas necessidades no presente
Eu aceito a vida
Reconheço o que me aconteceu e cuido de mim quando o medo aparece
Eu aceito tudo que já me aconteceu
Eu aceito meu passado
Eu aceito meu futuro
Aceito não ter recebido amor da forma que gostaria
Aceito dar mais amor do que receber
Aceito não ter sido amado da forma que gostaria
Aceito não ser amado
Aceito que os outros não entendem minhas vontades e desejos
Eu aceito a vida
Eu aceito novos começos
Eu aceito novas pessoas
Eu aceito as diferenças
Eu aceito as mudanças não planejadas
Eu aceito as dificuldades
Eu aceito a mim mesmo como eu sou

PARTE IV

8. Estado de Certeza - para a família

Sem essa certeza nos filhos nos tornamos controladores e desesperados.

Revolução das Virtudes

A família de uma pessoa com dependência vive na incerteza. E a incerteza sem certeza por dentro vira vigilância: o controle é a tentativa de arrancar do futuro uma garantia que ele não dá.

O estado de certeza é acreditar sem ter prova, é ter certeza sem ter garantia. É acreditar no inacreditável, ver o inviável. E eu o coloquei na sequência da família porque ele é a virtude que troca a esperança que cansa por uma coisa que sustenta.

Esperança não é estado de certeza

Eu falei disso no capítulo da esperança que cansa, e volto aqui porque é o centro desta virtude.

A esperança da família é uma expectativa amarrada ao resultado. Sobe quando ele está bem, despenca quando ele recai. Depende dos fatos - e, como os fatos oscilam, ela oscila junto. Depois de algumas voltas, a família aprende a não ter esperança, porque dói demais quando cai.

O estado de certeza não depende do que ele fez ontem. É a certeza de que a mudança é possível, de que a vida tem movimento, de que tudo é passageiro - a dor também. Não sobe nem desce com cada notícia. Por isso não cansa.

E não é negação. A mãe que diz "o meu filho não usa mais, está tudo bem" enquanto encontra papel alumínio queimado no quarto não está em estado de certeza. Está em negação: fechando a previsão à força, decidindo que o problema não existe. O estado de certeza é o contrário:

ver tudo - a recaída, o risco, a demora - e ainda assim ter certeza. Uma desliga o alarme apagando a realidade. A outra tolera o alarme e caminha.

Lidar com a incerteza

A família de uma pessoa com dependência pede garantia o tempo todo. Ao médico: "ele vai ficar bom?". Ao terapeuta: "quanto tempo vai levar?". Ao coordenador do grupo: "ele vai recair de novo?". A ele mesmo: "promete que não vai mais?". Ninguém pode garantir. E a falta de garantia vira angústia.

Perguntar é direito seu, e informação boa ajuda a decidir. Mas, depois de toda pergunta respondida, sobra uma parte que ninguém sabe. Exigir garantia dessa parte é a arrogância de querer saber de tudo, e é ela que adoece. O Estado de Certeza começa onde a informação termina.

Promessa não é garantia. "Promete que não vai mais?" arranca dele uma frase que ele não consegue cumprir e dá a você uma calma que dura até a próxima recaída. Troque a promessa por um combinado concreto: o que ele vai fazer amanhã, e o que você vai fazer.

A catástrofe fabricada

O telefone toca às três da manhã, e o corpo da mãe já está no velório. O carro dele não chegou na hora, e o pai já está imaginando o acidente, a polícia, o hospital. Ele está quieto no quarto, e a esposa já tem certeza de que usou.

O corpo reage à cena imaginada quase como reagiria à cena vivida: o coração dispara, o estômago fecha, a noite acaba. A mãe que imagina o velório toda madrugada vive o velório toda madrugada.

O estado de certeza não impede o telefone de tocar. Impede que o toque vire, automaticamente, o velório. O alarme dispara, e em vez de ir ao pior, a família respira, espera, verifica. Muitas vezes era só um número errado. E, quando não era, a família que não estava em pânico decide melhor.

Não adie atendimento diante de sinais de perigo. Dificuldade de despertar, respiração lenta, convulsão, confusão importante ou risco imediato de autoagressão são emergência: SAMU, 192. Estado de certeza não é esperar - é decidir sem pânico, e isso inclui chamar socorro na hora.

O não vivido

A Virtologia chama isso de não-vivido, e você viu no capítulo 2 da Parte I: sofremos também pelo que não vivemos. A família que nunca viu o filho limpo por um ano não tem esse modelo montado. Não é só que ela duvide: ela não consegue enxergar como possibilidade, porque falta o registro contra o qual comparar.

É por isso que a roda de familiares é tão importante. A mãe que chega desesperada e senta ao lado de outra mãe cujo filho está sem uso há cinco anos vê, pela primeira vez, o modelo que ela não tinha. O que se vê passa a ser possível. Se foi possível para aquela família, por que não seria para a sua?

A espiritualidade e a certeza

Para muita família, a certeza mora na fé, e a fé sustenta muita mãe. Para outras, mora na própria vida. Em qualquer caso, estado de certeza não é religião e não é garantia: é a convicção de que a mudança é possível, que sustenta a ação mesmo sem saber o desfecho. E nunca dispensa o médico.

Tudo é passageiro

Toda dor é passageira - a desta noite, a desta fase. Quando ela aperta, respire devagar e lembre de uma coisa boa que já aconteceu: o corpo lembra que já atravessou outras. E, se a dor não passa - você não dorme, não come, pensa em sumir -, isso é sinal para procurar o médico, ou o CVV, 188, e não para esperar.

Na prática

A preocupação pode manter o corpo em alerta e dificultar sono e decisões. Isso merece cuidado, descanso e apoio. No vocabulário da Virtologia, procuro reduzir a vulnerabilidade ao Apagão; não estou medindo um limiar biológico.

O estado de certeza é a capacidade treinada de sustentar uma narrativa de sentido enquanto a previsão continua aberta. Não é obter a garantia. É conseguir viver e agir sem ela.

O marcador

Observe se consegue agir sem exigir garantia de resultado e reduzir verificações repetitivas que não ajudam. Preserve os contatos e as medidas de proteção necessários. O medo pode aparecer; o marcador é a forma de responder a ele.

O ESTADO DE CERTEZA DA FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a esperança que oscila com cada notícia, a exigência de garantia e de promessa, a catástrofe fabricada.

O que desloca: a paz da família sai de dentro do resultado dele; a previsão pode ficar aberta sem disparar o pânico.

O marcador: reduzir verificações repetitivas, tomar decisões possíveis e preservar as medidas de proteção combinadas.

Perguntas para a roda

- 1. Em que você se apoia quando não tem nenhuma garantia sobre o seu filho? Isso muda o seu dia?

- 2. A sua esperança sobe e desce com cada notícia dele? Como está hoje?

- 3. Quantas vezes você pediu que ele prometesse? Quantas promessas foram cumpridas?

- 4. A quem você pede garantia - médico, terapeuta, grupo, ele? O que você faria se ninguém pudesse garantir?

- 5. Qual é a catástrofe que você mais imagina? Quantas vezes ela aconteceu de fato?

- 6. O que o telefone tocando de madrugada faz com o seu corpo?

- 7. Você já viu uma família em que a pessoa com dependência ficou limpo por anos? O que sentiu?

- 8. "Está tudo bem, ele parou" - você já disse isso sem que fosse verdade? Era certeza ou negação?

- 9. Você consegue dormir sem saber onde ele está?

- 10. Se você tivesse certeza absoluta de que vai dar certo, o que faria de diferente hoje?

Roteiro de prática do Estado de Certeza - família

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno do Estado de Certeza.

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A hipervigilância: o corpo em alerta, a varredura constante - o ouvido na chave da porta, o olho no celular. A paralisia: o congelamento, o peso que impede de decidir - o limite que não sai porque "e se ele piorar?". O controle compulsivo: a rigidez, a necessidade de antecipar e dominar tudo - ligar de novo, conferir o extrato, revistar o quarto. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta. Qual das três famílias está presente hoje: a vigilância, a paralisia ou o controle? Dois minutos.

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Estado de Certeza no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo da virtude. Leia atento à diferença entre Estado de Certeza e esperança, e entre Estado de Certeza e negação, e procure o ponto em que o medo reage. Do dia 4 em diante, releia só a definição, na abertura do capítulo, e a síntese-gatilho, em um minuto: "Eu sou a virtude em forma de Estado de Certeza. Eu acredito no invisível, eu acredito em alcançar o inalcançável. Confio no fluxo da vida sem precisar primeiro saber o desfecho, e ajo com coragem mesmo sem a garantia que o medo exige."

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno do Estado de Certeza.

5. Meditar dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a cena mais provável do dia cujo desfecho você não sabe, e vai querer saber antes. Ele saiu e não disse para onde. A resposta da clínica não chegou. É o primeiro fim de semana dele fora. O telefone pode tocar de madrugada. Veja a cena. Sinta qual família sobe: o alerta, o travamento, a rigidez. E ensaie a frase da afirmação - eu não preciso saber como e quando - e o passo dado mesmo assim: dormir no seu horário, manter o combinado, seguir o seu dia, com o corpo soltando a exigência de garantia.

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: onde eu agi sem garantia desde ontem? Onde o controle mandou? O que o Estado de Certeza pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Alguns exemplos. Se eu pegar o impulso de ligar de novo só para saber onde ele está, eu vou esperar até amanhã. Se o corpo entrar em alerta com o barulho da porta, eu vou nomear, "vigilância", e olhar para o que está na minha frente. Se eu tiver de decidir sem toda a informação, eu vou decidir com a que tenho, e dormir. Se der vontade de pedir que ele prometa, eu vou trocar a promessa por um combinado: o que ele faz amanhã, o que eu faço. Se a resposta não vier hoje, eu vou

dizer por dentro "está tudo certo", e continuar o dia. Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar na situação real. Três situações de incerteza tolerável por dia. Decidir uma coisa menor com a informação que você tem, sem buscar mais. Aguardar uma resposta - dele, da clínica, do médico - sem ruminar. Não planejar de novo, pela décima vez, a conversa de amanhã. E, nos outros dias do ciclo: passar um dia inteiro sem pedir a ele nenhuma promessa; dormir no seu horário sem esperar que ele chegue; manter um limite sem a garantia de que vai funcionar. Em cada uma: nomeie o sinal, respire, e não vá atrás da garantia. Se a situação não chegar, procure uma. Sinal de perigo não entra nessa conta: dificuldade de despertar, respiração lenta, convulsão, confusão importante ou risco de ele se machucar é SAMU, 192, na hora. Estado de Certeza não é esperar o perigo passar. É decidir sem pânico.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Cinco linhas: onde o medo disparou hoje, e qual família o anunciou; o que eu fiz; se busquei controle, o que disparou, o que eu não suportava não saber e o que eu farei; se confiei, o que eu senti. E uma pergunta a mais: a catástrofe que eu imaginei aconteceu? Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, som ligado, tela para baixo, fora do alcance da mão: alcançável não é vigiando. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício do Estado de Certeza. Escolha uma verificação repetitiva e de baixo risco que possa adiar ou reduzir. Anote o impulso, a resposta e o que percebeu. Preserve informações necessárias, compromissos de cuidado e contatos do plano de segurança. Não use o exercício para ignorar sinais de perigo.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Onde eu confiei, onde eu controlei, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, continue o ciclo, com a pergunta do Estado de Certeza: a minha certeza caiu junto com a recaída dele? Ela é minha, ou estava pendurada no resultado dele?

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ele: a Aceitação, para acolher o que não se resolve antes; a Responsabilidade, para agir no que é seu - o limite, a resposta, o cuidado consigo - e deixar fluir o resto; a Perseverança, para sustentar o esforço sem garantia; e a Paciência, para viver o tempo da recuperação sem pressa.

Os catorze dias organizam um ciclo de Estado de Certeza. Ao terminar, examine o que mudou, o que ficou difícil e o que precisa ser adaptado. A prática pode ser retomada conforme as necessidades, com a pausa de dois a quatro dias prevista pelo método. Não há prazo universal para consolidação, e piora ou sofrimento persistente pedem reavaliação.

Afirmação do Estado de Certeza

Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de Estado de Certeza
Eu acredito no inacreditável
Eu acredito no invisível
Eu acredito em alcançar o inalcançável
Pois eu estou em Estado de Certeza
Eu acredito que todo problema tem solução
Eu acredito que toda dificuldade passa
Eu estou em Estado de Certeza
Eu estou em Estado de Certeza de que toda dor é passageira
Eu estou em Estado de Certeza de que tudo vai dar certo
Eu estou em Estado de Certeza
Eu não preciso saber como e quando as coisas boas irão acontecer, pois eu sei que irão acontecer
Eu estou em Estado de Certeza
Eu me livro da arrogância em querer controlar tudo
Eu me livro da arrogância de querer saber de tudo
Eu tenho humildade para entrar no Estado de Certeza
Eu estou em Estado de Certeza
O impossível agora é possível
Pois eu estou em Estado de Certeza

PARTE IV

9. Perseverança - para a família

Embora ninguém possa voltar atrás para fazer um novo começo,
qualquer um pode começar agora a fazer um novo fim.

James R. Sherman

Perseverança é determinação: não desistir, não se abater diante das tentativas que não deram certo. É um ato de coragem frente à vida.

A família de uma pessoa com dependência é, muitas vezes, a mais perseverante que existe. Anos de internações, recaídas, promessas, recomeços - e ela continua. Então por que eu coloco a Perseverança na sequência da família? Porque há duas perseverenças, e a família costuma ter a errada.

Perseverar no quê

A família persevera no salvamento. Anos pagando, cobrindo, vigiando, resgatando. Isso é persistência - mas é persistência no que não funciona. É o mesmo gesto repetido, esperando um resultado diferente.

A Perseverança que eu peço é outra: perseverar no caminho novo. No limite que foi combinado. No caderno. Na roda. No cuidado consigo. No "não" que dói. É muito mais difícil, porque o caminho novo não dá o alívio imediato que o antigo dava. O salvamento resolvia a noite. O limite deixa a noite ruim. E é aí que a família desiste - não do filho, mas do caminho novo. Volta ao salvamento, porque ele alivia.

O limite no décimo dia

Eu disse no capítulo do limite: dizer é fácil, manter é o trabalho inteiro. O primeiro dia depois de um limite é difícil; o décimo é pior. No primeiro, você está decidida. No décimo, está cansada, ele está insistindo, a vizinha comentou, o marido cedeu, e a voz de dentro diz: "só dessa vez".

Se o limite cai no décimo dia, ele aprende que dez dias de insistência funcionam. Da próxima vez, ele insiste onze. É o reforço intermitente, o mesmo que prende o jogador à máquina: o "às vezes" prende mais do que o "sempre". Mudar o limite porque o risco mudou é outra coisa, e se faz com o grupo e com o serviço de saúde. Segurança e proporcionalidade orientam a decisão.

A recaída e a perseverança

Flávia Fontana escreveu: "Recaídas são parte do processo - não fracassos definitivos, mas dados da realidade que precisam ser incorporados com Aceitação e retomada." Isso vale para ele e vale para você.

Depois de uma recaída, há duas leituras. A primeira: "não tem jeito, foi tudo em vão". É a leitura da identidade, e ela desiste. A segunda: "o que eu faço agora?". É a leitura da informação, e ela continua. Primeiro a segurança; depois, a segunda leitura.

Perseverança, aqui, é encurtar o tempo entre cair e voltar. Você vai cair junto com ele algumas vezes. O que muda é quanto tempo você fica no chão.

Não desistir dele, não desistir de si

Há duas desistências que a família precisa evitar, e elas são opostas.

A primeira é desistir dele. "Não tem mais jeito, ele que se vire." É a família que, depois de tanta recaída, fecha a porta e não atende mais. Eu entendo o cansaço. Mas desistir dele é decidir que a estrutura que ele

está construindo não existe. Afastar-se para se proteger de violência é outra coisa: isso não é desistir, é segurança, e vale sempre.

A segunda, mais comum e mais escondida, é desistir de si. A mãe que parou de trabalhar, de sair, de estudar, de cuidar da saúde, e que diz "quando ele melhorar, eu volto a viver". Essa mãe desistiu de si mesma. E, enquanto ela esperar que ele melhore para viver, a vida dela está nas mãos da recaída dele. A Perseverança pede que a família persevere na própria vida - agora, e não depois.

Começar

Não espere o melhor momento para começar a cuidar de si. Ele não vem. Comece pequeno, hoje, com o que você tem: dormir no horário, uma volta no quarteirão, o grupo de familiares, que é de graça, a Unidade Básica de Saúde. O pouco feito todo dia vale mais do que o muito esperado.

O trio

A Aceitação, a Perseverança e o Estado de Certeza formam um trio, e na família ele é tão poderoso quanto na pessoa com dependência. A Aceitação lida com o que já aconteceu. O Estado de Certeza, com o que ainda não aconteceu. E a Perseverança sustenta o caminho entre os dois. A frase para o dia seguinte a qualquer tropeço - dele ou seu - é a mesma: eu aceito o que aconteceu. Eu estou em Estado de Certeza de que vai dar certo. E eu continuo hoje.

Na prática

O caminho novo não dá o alívio imediato que o antigo dava, e é por isso que se desiste dele. A Perseverança atravessa justamente os pontos em que você sempre desistiu - o terceiro dia, o décimo, a primeira lágrima dele. Cada vez que você atravessa, o caminho novo fica mais largo.

O marcador

O tempo entre cair e voltar encurta. Antes, uma recaída dele derrubava você por um mês. Depois, por uma semana. Depois, por um dia. E o limite do décimo dia é mantido com a calma do primeiro.

A PERSEVERANÇA DA FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a persistência no salvamento, a desistência dele e a desistência de si.

O que desloca: a família persevera no caminho novo - limite, caderno, roda, cuidado consigo - e não no gesto antigo.

O marcador: o limite do décimo dia mantido com a calma do primeiro; o tempo entre cair e voltar encurta.

Perguntas para a roda

- 1. Quando planeja algo para ele e não dá certo, você desiste ou tenta de novo? Lembre de três situações.

- 2. Em que você persiste há anos que você já sabe que não funciona?

- 3. Qual foi o último limite que você disse e não manteve? Em que dia ele caiu?

- 4. Depois de uma recaída dele, você lê como "não tem jeito" ou como "o que eu faço agora"?

- 5. Você já pensou em desistir dele? E já desistiu de você?

- 6. "Quando ele melhorar, eu volto a viver" - você já disse isso?

- 7. O que você está esperando o melhor momento para começar?

- 8. Quanto tempo você leva para se recompor depois de uma crise? Está diminuindo?

- 9. O que ajuda você a atravessar os dias difíceis, incluindo a possibilidade de pedir apoio?

- 10. Se você perseverasse na sua própria vida, onde estaria daqui a um ano?

Roteiro de prática da Perseverança - família

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno da Perseverança.

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A desistência: a queda súbita de energia, o chumbo nos braços e nas pernas, o "chega, não aguento mais", o "só dessa vez". A impaciência por resultado: a agitação, a frustração com a lentidão da mudança dele - "já faz três meses e nada". O abandono prematuro: a excitação pela novidade - a clínica nova, o método milagroso, "agora sim é isto" - que tira você do caminho que já está em curso. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta. Qual das três famílias está presente hoje: o chumbo, a agitação ou a novidade chamando? Dois minutos.

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o da Perseverança no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo da virtude. Procure o ponto em que você costuma ceder: o terceiro dia, o décimo, a primeira lágrima dele, o comentário de alguém. Do dia 4 em diante, releia só a definição, na abertura do capítulo, e a síntese-gatilho, em um minuto: "Eu sou a virtude em forma de Perseverança. Eu permaneço em movimento apesar dos obstáculos. Atravesso os pontos em que sempre desisti, sustento o esforço quando o resultado demora, e escolho continuar, ainda que em ritmo reduzido, em vez de abandonar."

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Perseverança.

5. Meditar dez minutos. Aquiete a respiração. Veja o ponto do dia em que você costuma largar. A décima noite de insistência dele. A hora em que o marido cede. A lágrima. O comentário da vizinha. O cansaço das dez da noite. Veja a cena. Sinta qual família sobe: o chumbo, a agitação, a novidade acenando. E ensaie o passo seguinte, pequeno, dado mesmo assim: o mesmo não, com a calma do primeiro dia. O corpo atravessando o chumbo.

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: onde eu continuei desde ontem? Onde eu larguei? O que a Perseverança pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Alguns exemplos. Se ele insistir pela décima vez, eu vou dizer o mesmo não, com a mesma voz do primeiro dia. Se eu sentir o chumbo na hora de ir ao grupo, eu vou sair de casa e decidir lá. Se aparecer a solução milagrosa, "agora sim é isto", eu vou levar ao grupo e à equipe antes de largar o que está em curso. Se ele recair, eu vou perguntar "o que eu faço agora?", e não "foi tudo em vão". Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar na situação real. Escolha um limite já combinado e mantenha-o os catorze dias, com a mesma calma. E escolha um projeto seu, pequeno o bastante para caber no ciclo - a caminhada, o curso, a horta, a costura -, trabalhado um pouco a cada dia: isso rende mais do que poucas sessões longas. A cada tentação de ceder ou de largar: nomeie o sinal do corpo, respire sem obedecer, e escolha continuar, mesmo em ritmo reduzido. Mudar o limite porque o risco mudou não é ceder: é cuidar, e se decide com o grupo e com a equipe. Se a situação não chegar, procure uma.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Cinco linhas: onde a desistência disparou hoje, e qual família a anunciou; o que eu fiz; se larguei, o que disparou, que justificativa eu usei - "só dessa vez", "ele estava chorando", "eu estava

cansada" - e o que eu farei; se continuei, o que eu senti. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, som ligado, tela para baixo, fora do alcance da mão. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte até oito. Ninguém persevera sem dormir.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício da Perseverança. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: retome uma coisa sua abandonada há mais de um mês - às vezes há anos, por causa dele - e faça nela uma sessão de vinte minutos, sem julgar o resultado.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Onde eu continuei, onde eu larguei, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, a frase do trio: eu aceito o que aconteceu, eu estou em Estado de Certeza de que vai dar certo, e eu continuo hoje. E continue o seu ciclo.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Aceitação, para aceitar o tempo real da recuperação; o Estado de Certeza, para confiar sem garantia; a Humildade, para revisar o método sem confundir revisão com abandono; e o Cuidado com o Corpo, para descansar e sustentar o esforço sem adoecer.

Ao final do ciclo, reveja se o limite continua necessário, proporcional e seguro. Você pode repetir a prática com a pausa prevista pelo método, adaptá-la ou procurar apoio. Manter um acordo não significa insistir nele quando as condições mudaram.

Afirmação da Perseverança

A dor de que esta afirmação fala é a do esforço e do cansaço. Dor no corpo é sinal, e se leva ao médico. Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de perseverança
Eu aceito as coisas saírem do controle
Eu aceito meus planejamentos saírem errado
Pois eu sou perseverante
Enfrento as dificuldades com o apoio de que preciso
Reconheço minhas fragilidades e continuo aprendendo
Eu sou perseverante
A coragem e a alegria de tentar quantas vezes forem necessárias toma conta de mim
Eu sou perseverante
A preguiça e a procrastinação não fazem parte da minha vida
Eu sou perseverante
O comodismo não faz parte de mim
A dúvida não faz parte de mim
Eu sou perseverante
Reconheço meus erros e procuro repará-los
Respeito minha dor e procuro cuidado quando preciso
Eu sou perseverante
Eu tenho consciência que no erro existe o aprendizado
Eu tenho consciência que na dor existe o aprendizado
Eu sou perseverante

PARTE IV

10. Otimismo



Em vez de perguntar "como você está?", pergunte "o que de bom te aconteceu?".

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Como escrevi no Revolução das Virtudes: otimismo corresponde à positividade, ao contentamento e à coragem.

A família de uma pessoa com dependência tem todas as razões do mundo para ser pessimista. Já viu recaídas demais, promessas demais, internações demais. Aprendeu a esperar o pior, porque o pior veio muitas vezes. E, sem perceber, ficou com os olhos treinados para ver só o que está errado. Por isso o Otimismo está na sequência da família: não para negar o que aconteceu, mas para devolver aos olhos a capacidade de ver o resto.

O filtro

O cérebro não processa tudo o que chega. Ele filtra - e o critério do filtro é treinável. O pessimista não está enxergando a realidade com mais precisão do que os outros. Está rodando um filtro calibrado para detectar ameaça, e encontrando exatamente o que o filtro foi ajustado para encontrar.

A família de uma pessoa com dependência calibrou esse filtro por anos. Ela entra no quarto dele procurando sinal de uso. Olha o rosto dele procurando a mentira. Ouve a voz dele procurando a alteração. Encontra - às vezes porque está lá, às vezes porque o filtro fabrica. E não vê o que também está lá: o dia em que ele foi à roda, a louça que ele lavou, a hora em que ele chegou no combinado, a conversa que ele puxou.

Na roda, eu troco a pergunta. Em vez de "como você está?", "o que de bom te aconteceu?". A pergunta aberta, pela carência e pela cultura,

quase sempre traz uma queixa. A pergunta trocada dirige a busca - e quem busca o bom encontra o que estava lá o tempo todo.

Para a família, eu acrescento uma pergunta, e peço que ela seja feita todos os dias, em voz alta, a ele: o que você fez de bom hoje? Não como interrogatório. Como interesse. A pessoa com dependência que passou anos ouvindo só o que fez de errado vai estranhar. E depois vai começar a responder.

O pessimismo estreita a saída

Estados de ameaça estreitam o campo de atenção. É funcional diante de um perigo real: o cérebro fecha o foco e desliga o processamento que buscaria alternativas. Estados positivos fazem o contrário: alargam o campo, deixam mais caminhos disponíveis.

A consequência é séria: o pessimista não apenas se sente pior - ele tem, de fato, menos opções disponíveis, porque o próprio espaço de busca encolheu. A família que só vê o problema não consegue ver as saídas, e conclui que não há saída. Há. Ela só não consegue enxergá-las do lugar onde está.

Contentamento não é conformismo

Contentamento é parar de se queixar. Muita gente se queixa de tudo e não faz nada para mudar. A queixa repetida é posição infantil: espera que alguém resolva. Pedir ajuda é outra coisa - pedir ajuda é agir. Quando possível, a conversa pode incluir também o que precisa mudar e quais recursos podem apoiar essa mudança.

E contentamento não é conformismo: o conformista se queixa e não muda. O contente para de se queixar e faz o que pode. Atrás de cada queixa repetida há uma coisa a fazer - e é nela que vai a energia.

Otimismo é coragem

Observe as palavras que se ligam ao pessimista: medo, preocupação e dúvida. O contrário do pessimista é a coragem. O otimista é uma pessoa corajosa.

Nenhuma ação começa sem uma previsão mínima de que ela pode dar certo. A família que prevê que tudo vai dar errado não coloca limite ("não adianta"), não vai ao grupo ("já tentamos"), não procura outro tratamento ("nada funciona"). O pessimismo não acompanha a inação: ele a produz, antes da vontade.

A explicação é um hábito

O fato é fixo - a explicação não. Diante do mesmo acontecimento, o cérebro produz uma narrativa, e produz sempre. A questão é qual narrativa ele está treinado a produzir primeiro.

Ele chegou tarde. A família pessimista já tem a explicação pronta: usou. A família que treinou o otimismo tem outra disponível: pode ter usado, pode ter pegado trânsito, pode ter ficado conversando - vamos ver. Não é ingenuidade. É não tratar a primeira explicação, a negativa, como a verdade sobre o fato, quando ela é só o hábito falando.

O que você espera dele aparece no seu tom, no seu olhar, na pergunta que você faz quando ele chega. Quem é tratado todo dia como quem vai recair recebe, todo dia, a confirmação de que é isso. A recaída é dele. Mas a sua expectativa entra na conta.

Na prática

Três virtudes vizinhas, três funções. O Estado de Certeza opera sobre o que ainda não aconteceu. A Gratidão, sobre o que está. O Otimismo, sobre a leitura do que acontece - o modo como a família explica a si mesma os fatos. As três se ajudam sem se substituir. O Otimismo retreina o filtro, alarga o campo de busca e muda a explicação que sai primeiro.

O marcador

Diante de um problema, o que aparece primeiro é o que fazer, e não o que está errado. E um segundo sinal, que a família vai perceber nele: ele passa a trazer boas notícias para você. Ninguém traz coisa boa para quem responde a tudo com um problema.

O OTIMISMO DA FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: o pessimismo treinado por anos, o filtro que só vê o erro, a queixa, a explicação negativa pronta.

O que desloca: o filtro - a família volta a ver o que também está lá; o campo de saídas se alarga.

O marcador: diante do problema, vem primeiro o que fazer; ele passa a trazer boas notícias.

Perguntas para a roda

- 1. Quando você faz algo por ele, acredita que pode dar certo?

- 2. O que você procura primeiro quando ele chega em casa?

- 3. Qual foi a última coisa boa que ele fez e que você não comentou?

- 4. Você já perguntou a ele "o que você fez de bom hoje?"?

- 5. Do que você mais se queixa? Isso tem solução? De quem é a solução?

- 6. Você deixou de tentar alguma coisa porque "não adianta"? O quê?

- 7. Qual é a explicação que você tem pronta quando ele se atrasa?

- 8. Como a sua expectativa sobre ele aparece na forma como você fala com ele?

- 9. O que de bom aconteceu na sua família esta semana?

- 10. Se você olhasse para o seu filho procurando o que ele tem de bom, o que você veria?

Roteiro de prática do Otimismo

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno do Otimismo.

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A catastrofização: o corpo em alarme antecipado, o cenário de fracasso vívido - "ele vai recair", "isso vai acabar mal". A paralisia pela dúvida: o congelamento, o adiamento - o grupo a que você não vai, a conversa que você não puxa, porque "não adianta". A queixa antecipatória: a tensão de já reclamar do que ainda não aconteceu - "vai ser a mesma coisa de sempre". Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta. Qual das três famílias está presente hoje: o alarme, o congelamento ou a queixa antes da hora? Dois minutos.

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Otimismo no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo da virtude. Procure o ponto em que o seu filtro reage: "isso é ingenuidade", "vocês não conhecem o meu filho". Do dia 4 em diante, releia só a definição, na abertura do capítulo, e a síntese-gatilho, em um minuto: "Eu sou a virtude em forma de Otimismo. Eu antecipo o final bom que é possível, sem negar a dificuldade real. Não travo na dúvida: monto o cenário bom, concreto, e ajo na direção dele, confiando no que ainda não vejo."

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno do Otimismo.

5. Meditar dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a cena mais provável do dia cujo desfecho você já decidiu que vai ser ruim. Ele chega em casa, e você já sabe que usou. A conversa com ele que você já sabe como termina. A consulta que "não vai adiantar". Veja a cena. Sinta qual família sobe: o alarme, o congelamento, a queixa. E ensaie o cenário oposto, com a mesma nitidez: como é quando dá certo? E o primeiro passo, hoje, na direção dele.

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: onde eu antecipei o bom desde ontem? Onde o pessimismo mandou? O que o Otimismo pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Alguns exemplos. Se ele chegar tarde, eu vou pensar em três explicações antes de escolher uma, e perguntar com calma. Se eu me pegar dizendo "não adianta", eu vou descrever por dentro como é quando adianta, e agir. Se o alarme subir antes da hora, eu vou perguntar: isso já aconteceu, ou eu estou ensaiando? Quando ele chegar, eu vou perguntar primeiro "o que você fez de bom hoje?". Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar na situação real. Liste as queixas do dia e escreva, ao lado de cada uma, uma frase positiva legítima, sem negar a dificuldade. Identifique uma decisão adiada por "não adiantar" e tome-a hoje, com a informação que você tem. Pergunte a três pessoas "o que de bom te aconteceu?" - e uma delas é ele, com interesse, e não como interrogatório. Comente em voz alta, para ele, uma coisa boa que ele fez. Se a situação não chegar, procure uma. Sinal de perigo não é pessimismo: é emergência, SAMU, 192.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Cinco linhas: onde o pessimismo disparou hoje, e qual família o anunciou; o que eu fiz; se antecipei o pior, o que disparou, de que eu estava me protegendo e o que eu farei; se antecipei o bom, o que aconteceu. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, som ligado, tela para baixo, fora do alcance da mão. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício do Otimismo. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: escolha o maior "será" da sua vida nesses anos - "será que eu volto a estudar?", "será que eu chamo a minha irmã para conversar?", "será que eu vou ao grupo?", a viagem adiada - e faça nesta semana.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Onde eu antecipei o bom, onde antecipei o ruim, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, o Otimismo não nega a recaída. Ele pergunta: o que ainda está de pé? O que ele construiu que a recaída não levou? E responde por escrito, no caderno. Depois, continue o ciclo.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ele: o Estado de Certeza, que é o chão que sustenta a espera do bom; a Aceitação, para que o otimismo seja sobre o real, e não sobre o negado; a Humildade, para perseverar sem se inflar; e a Gratidão, para reconhecer o presente enquanto antecipa o futuro.

A prática pode ser retomada conforme as necessidades; não há um número de ciclos que garanta sua consolidação. O Otimismo é o terço final da coragem, e por isso se consolida junto com o Estado de Certeza e a Perseverança, nunca sozinho. Se o pessimismo é antigo, faça um ciclo

para cada área em que o futuro foi decidido contra: ele, o casamento, os outros filhos, você.

Afirmação do Otimismo

Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de otimismo
A positividade toma conta de mim
Eu sou otimista
Eu domino meu orgulho e aceito as coisas como elas são
Tenho gratidão pelas coisas boas que me acontecem
Eu sou otimista
Sou grato pelas dificuldades que passo por ter consciência da oportunidade de aprendizado
Eu sou otimista
Eu acredito que os problemas têm solução
Eu acredito que as dificuldades têm solução
Eu sou otimista
Eu estou em Estado de Certeza de que toda dor passa
Eu estou em Estado de Certeza de que tudo tem um lado bom
Eu sou otimista
Eu sei que tudo tem um porquê de acontecer e de existir
E que tudo é para meu desenvolvimento e amadurecimento
Eu sou otimista
Mesmo sem compreender por quê
Mesmo sem ter todas as respostas
Sei que tudo vai dar certo
Eu sou otimista
A alegria toma conta de meu ser
Eu me interesso pelas coisas boas que acontecem com as pessoas
Eu me interesso pela parte boa do dia
Eu me interesso pelas boas notícias
Eu sou otimista

PARTE IV

11. Bom Humor



Ser bem-humorado é ver o copo meio cheio, sorrir para o copo, vibrar de contentamento pela parte que está cheia e ainda fazer piada da parte meio vazia.

Revolução das Virtudes

Há quanto tempo ninguém ri na sua casa?

Eu faço essa pergunta em toda roda de familiares, e a resposta costuma vir com um silêncio. Anos. Às vezes muitos anos. A casa de uma pessoa com dependência fica pesada, grave, tensa. Todo mundo anda pisando em ovos. Qualquer brincadeira parece desrespeito diante do tamanho do problema. E, aos poucos, a família esquece que já foi capaz de rir.

É por isso que o Bom Humor está na sequência da família. Não para fazer pouco do que aconteceu, mas para devolver à casa uma coisa que ela perdeu, e que é das mais poderosas contra a tragédia.

A comédia contra a tragédia

O humor pode oferecer alívio e uma perspectiva diferente sobre a experiência. Ele precisa encontrar espaço, não ser imposto a quem está sofrendo.

Patrice Pavis, no Dicionário de Teatro, resume assim: a tragédia joga com as nossas angústias profundas; a comédia, com as nossas defesas contra elas. A família que perdeu o humor ficou só com a tragédia. E a tragédia, sem contrapeso, pesa mais a cada ano.

Não é fazer pouco da dor

A família tem medo disto: "se eu rir, vão achar que eu não me importo". "Como eu vou fazer piada com o meu filho usando crack?". Não é isso.

O bom humor não é fazer piada para não lidar com a dor. É o contrário: é fazer piada para elaborar, para lidar com ela. Não se constrói uma piada sobre algo que ainda não se compreendeu. E há quatro imitações do bom humor que a família precisa conhecer, porque elas são defesa, e não virtude.

O cinismo: rir de tudo para não se comprometer com nada. "Ah, ele vai recair mesmo, é só questão de tempo" - dito com um sorriso amargo. Isso é descrença.

O deboche: rir do outro, não de si. A piada sobre a pessoa com dependência na frente dele, a ironia com a recaída. É agressão com licença social, e ela alimenta exatamente o Apagão do orgulho que eu descrevi na Parte I. Nunca faça piada dele. Faça piada da situação - e, antes de tudo, de você.

O humor evitativo: a piada que entra para impedir que o assunto seja tocado. Toda vez que alguém começa a falar sério, alguém faz uma brincadeira. É fuga.

O humor eufórico: a leveza forçada, permanente, que não admite nenhum momento sério. Também é defesa.

O bom humor maduro convive com a conversa séria. Não a substitui. A família que tem a virtude consegue falar da mesma recaída nos dois registros: com seriedade na roda, e com leveza no café da manhã do dia seguinte.

Humildade para rir

Para fazer piada de si mesmo é preciso olhar para o próprio defeito sem que a defesa entre em campo. E é exatamente isso que o orgulho impede. Rir de si é o oposto de se defender.

Se o humor não vier, não force. Você pode apenas perceber o tamanho que deu à situação e procurar uma resposta mais leve. A dificuldade de rir não é prova de Orgulho.

As três etapas

O treino do bom humor tem três etapas, do mais fácil ao mais difícil.

Primeiro, o externo. Comece por você mesmo, pelo que te incomoda em você - o corpo, a casa, a situação. Faça piada. Vai perceber que é você quem dá a isso toda aquela importância.

Depois, as relações. As situações da família que te irritam - sempre as situações, nunca a pessoa. A mania do marido de deixar a luz acesa. O jeito como a sua mãe dá conselho sem ninguém pedir.

Com o tempo, algumas histórias difíceis podem ser contadas com leveza. Outras continuam dolorosas. Não há obrigação de rir da experiência da dependência, e a ausência de humor não prova que o trabalho falhou.

Isso se faz entre quem quer rir junto - nunca às custas de quem ainda sofre com aquela história.

A casa leve

Eu disse na Brandura que a casa de uma pessoa com dependência é uma casa de gritos. E a casa pesada é gatilho para todos: para ele, que respira tensão o tempo todo; para os outros filhos, que crescem achando que a vida é isso; para você, que não descansa nunca.

Uma convivência mais leve pode aliviar a tensão da casa. Uma piada bem recebida, um filme juntos ou uma conversa sem briga são possibilidades. Observe o que acolhe cada pessoa; ninguém precisa rir ou esconder a própria dor para ajudar a família.

Na prática

O humor pode ajudar a ganhar distância de uma situação, desde que não humilhe, negue uma dor real ou sirva para silenciar quem precisa falar.

O marcador

Observe se encontra momentos de leveza e se consegue compartilhar humor sem atacar ou esconder o que sente. O corpo pode continuar tenso; isso não invalida a experiência. Também é possível não querer rir e participar de outro modo.

O BOM HUMOR DA FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a casa pesada, a gravidade como identidade, o drama e o vitimismo - e as quatro imitações: cinismo, deboche, humor para fugir, euforia forçada.

O que desloca: a mesma quebra de previsão que dispara raiva passa a produzir riso, porque o contexto ficou seguro.

O marcador: encontrar momentos de leveza, respeitar a dor e perceber quando o humor aproxima ou machuca.

Perguntas para a roda

- 1. Você encara as dificuldades da vida com bom humor ou com mau humor e tristeza?

- 2. Há quanto tempo ninguém ri na sua casa?

- 3. Você acha que rir seria desrespeito diante do que vocês estão passando? Por quê?

- 4. Você já fez piada dele, e não da situação? O que aconteceu depois?

- 5. Qual das imitações você usa: cinismo, deboche, humor para fugir, euforia forçada?

- 6. O que em você mesmo você consegue transformar em piada hoje?

- 7. Qual situação absurda desses anos você já consegue contar rindo? E qual ainda não?

- 8. Como você prefere pedir e receber acolhimento quando está sofrendo?

- 9. Como está o clima da sua casa numa escala de 0 a 10?

- 10. O que mudaria nele se ele voltasse a ver a mãe, o pai, a esposa rindo?

Roteiro de prática do Bom Humor

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno do Bom Humor.

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A gravidade compulsiva: o peso em tudo, o registro grave do que é pequeno - a toalha molhada vira tragédia. O vitimismo: a narrativa pesada de si - "ninguém sofre o que eu sofro". A identificação com a tragédia: o drama no centro de quem você é - a mãe do dependente, e mais nada. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta, e um sorriso, mesmo sem motivo. Qual das três famílias está presente hoje: o peso, a vítima ou o drama? Dois minutos.

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o do Bom Humor no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo da virtude. Procure o ponto em que a seriedade reage: "isso não é coisa para rir". Do dia 4 em diante, releia só a definição que abre o capítulo e a síntese-gatilho, em um minuto: "Eu sou a virtude em forma de Bom Humor. Eu olho para minhas próprias imperfeições e

adversidades com leveza, sem peso e sem fuga. Rio das situações, nunca das pessoas, e a leveza que cultivo toca a dor real em vez de evitá-la."

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno do Bom Humor.

5. Meditar dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a situação mais provável do dia que vai pesar. A louça na pia. O atraso. A conta. O comentário da cunhada. O aparelho que trava. Veja a cena. Sinta qual família sobe: o peso, a vítima, o drama. E ensaie o ângulo: de onde essa cena é absurda? Qual é o começo que arma a expectativa, e qual é a virada que a quebra? Diga a frase por dentro, e observe o peso saindo.

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: onde eu fiz piada de mim desde ontem? Onde o drama mandou? O que o Bom Humor pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Alguns exemplos. Se a toalha molhada aparecer de novo no chão, eu vou fazer uma piada em voz alta antes de pedir. Se eu me pegar contando a história pesada, "olha o que eu passei", eu vou contar uma parte dela como comédia, a parte que eu já consigo. Se eu errar na frente de alguém, eu vou rir primeiro. Se eu sentir o peso numa coisa pequena, eu vou perguntar: daqui a um ano, isso é história para contar rindo no almoço de domingo? Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar. Escolha, se fizer sentido para você, uma pequena situação cotidiana da qual consiga rir sem atacar a si mesmo ou a outra pessoa. Não transforme corpo, sofrimento, crença ou limite de alguém em alvo.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Observe quando sua reação foi maior do que gostaria e o que estava precisando naquele momento. Você pode reconhecer a emoção e ajustar a resposta sem se ridicularizar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, som ligado, tela para baixo, fora do alcance da mão. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício do Bom Humor. Se desejar, escolha uma situação cotidiana que já consiga olhar com leveza e escreva uma pequena história bem-humorada. Compartilhe com quem queira ouvir. Não é preciso transformar uma tragédia em piada nem rir de uma dor que ainda pede cuidado.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Onde eu ri de mim, onde eu fiz drama, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, o bom humor não ri da recaída. Ele protege a casa de virar velório: no dia seguinte, o café da manhã continua. E o seu ciclo também.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ele: a Humildade, para rir de si sem atacar o que ainda está frágil; a Aceitação, para rir do que já foi aceito; o Perdão, para rir dos erros sem trazer a culpa de volta; e a Verdade, para que o humor toque a dor, e não fuja dela.

A prática pode ser retomada conforme as necessidades; não há um número de ciclos que garanta sua consolidação. O Bom Humor se treina como se treina piada: com estrutura, com repetição e com o corpo. Cada

ciclo escolhe uma tragédia e a transforma em comédia, do externo para o interno, no tempo da sua família.

Afirmação do Bom Humor

Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de bom humor
Eu faço piada de minhas dores
Eu faço piada de meus fracassos
Eu faço piada de minhas fraquezas
Pois eu tenho bom humor
Entendo que o drama e o vitimismo não solucionam a tragédia de minha vida
Encontro no humor uma forma de ganhar leveza, quando houver espaço para isso
Eu tenho bom humor
A tristeza e a melancolia dão lugar ao riso e à alegria
Eu tenho bom humor
A diversão e a comicidade tornam-se meu escudo contra as decepções e dores da vida
Eu tenho bom humor
Eu dou risada de minhas imperfeições
Eu dou risada de meus problemas
Pois eu tenho bom humor
Eu domino meu orgulho e com humildade compreendo que o mundo não gira ao meu redor
Eu tenho aceitação sobre as coisas que não dão certo
Eu tenho aceitação sobre as perdas
Por isso tenho a competência do bom humor
Eu escolho fazer piada, a alegria e o riso
Eu tenho bom humor

PARTE IV

12. Gratidão



A queixa é o choro do adulto.

Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes

Tudo o que passamos na vida tem dois lados. Temos que reconhecer o negativo e colher dele o aprendizado, porque, se não o reconhecermos, vamos viver em negação. E temos que reconhecer o positivo e ser gratos. A gratidão é uma competência como as outras: deve ser estudada e praticada.

A família de uma pessoa com dependência, depois de anos, quase sempre perdeu a gratidão. Não por ingratidão - por exaustão. Quando a vida vira uma sequência de crises, a atenção se fixa no que está errado, e o que está certo some da vista. Esta virtude devolve à família o que ela ainda tem e deixou de ver.

Escutar a queixa e reconhecer o que ajuda

A gratidão começa por parar de reclamar. Não adianta agradecer de manhã e passar o dia reclamando do trânsito, da chuva, do corpo, do que os outros fazem e deixam de fazer. Uma queixa pode mostrar o que precisa de cuidado ou mudança.

O segundo passo é reconhecer as coisas boas, as mínimas. O simples fato de ter acordado. A refeição que alguém fez. O dia em que ele chegou no horário.

Cinco minutos de gratidão não vencem um dia inteiro de queixa. A queixa apaga o que há de bom. Procure espaço para o sofrimento e, quando fizer sentido, para aquilo que ainda traz alegria, apoio ou sentido.

Quem reclama espera que alguém resolva - como a criança que chora pedindo que a mãe resolva. Por isso a queixa é o choro do adulto. Falar da dor no grupo, pedir ajuda, denunciar uma violência: isso não é queixa. É ação.

O que ficou invisível

Há uma razão física para não enxergarmos o que está sempre ali. O cérebro deixa de registrar o que é constante - um cheiro que não muda some em minutos. É economia: só o que varia carrega informação nova.

Na família, o que está sempre ali some: o marido que segura a casa, a filha que não dá trabalho, a vizinha que pergunta, o próprio filho nos dias em que ele está bem. Não sumiram. O hábito apagou.

É por isso que a gratidão precisa ser dita, e não só sentida. Dizer devolve ao item a marcação de relevante que o hábito tinha apagado.

O pequeno progresso

Há uma gratidão específica que a família de uma pessoa com dependência precisa treinar, e ela é a mais difícil: a gratidão pelo pequeno progresso.

A família espera o grande resultado: ele limpo, empregado, casado, curado. E, esperando o grande, não vê o pequeno. Ele foi à roda hoje. Ele chegou no horário. Ele lavou a louça. Ele contou uma coisa antes de ser descoberto. Ele ficou três semanas sem usar. Cada uma dessas coisas é um tijolo. E a família que não enxerga o tijolo porque está olhando para o prédio que ainda não existe perde duas coisas: a própria alegria, e a chance de dizer a ele que viu.

Diga a ele que viu. O tijolo reconhecido é o tijolo que se repete: quem é visto quando acerta acerta de novo.

A comparação

Cuidado com a comparação. Quando você se compara com quem tem o que te falta, não enxerga o que tem. A família de uma pessoa com dependência se compara com as outras famílias o tempo todo: a da irmã, cujos filhos se formaram; a da vizinha, que viaja todo ano; a da igreja, que parece perfeita. E sai de cada comparação menor.

Quando for comparar, compare com quem não tem. Tem muita coisa pequena na sua vida que, se não existisse, a vida seria muito mais difícil.

A falta e a gratidão

O desejo vem da falta, e a falta nunca vai ser preenchida pelo que você deseja: ele limpo, a família perfeita, a vida de antes. Quem vive a partir da falta vive alienado da realidade. A gratidão te devolve à realidade: você agradece pelo que existe, e não pelo que falta.

Na prática

A queixa é um hábito de atenção: o cérebro aprende a dar prioridade ao que está errado, e cada queixa reforça a prioridade. A Gratidão treina o contrário. Cessa a queixa automática e põe a atenção no que está aqui. Repetido, o cérebro passa a encontrar sozinho o que há.

O marcador

Você repara em algo bom sem que ninguém tenha pedido. Não é cumprir a lista do caderno - é a coisa boa aparecer sozinha no campo de visão. E um segundo sinal, mais claro ainda: a reclamação deixa de sair automaticamente. Você percebe que ia reclamar, e não reclama - não por esforço, mas porque a frase não veio pronta.

Na família, é o dia em que a mãe, em vez de contar à irmã a última do filho, conta a primeira coisa boa que ele fez na semana.

A GRATIDÃO DA FAMÍLIA EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a queixa habitual, a comparação com as outras famílias, a cegueira para o pequeno progresso.

O que desloca: o que ficou invisível pelo hábito volta a ser registrado; a régua da comparação muda.

O marcador: reparar em algo bom sem que ninguém peça; a reclamação para de sair pronta; dizer a ele que viu o novo.

Perguntas para a roda

- 1. Você é grato por chegar vivo ao final dos dias? E por ele ter chegado?

- 2. Do que você mais reclama? Para quem?

- 3. O que você ainda tem e parou de enxergar?

- 4. Qual foi o último pequeno progresso dele que você viu - e disse que viu?

- 5. Com que família você se compara? Como você sai dessa comparação?

- 6. Se você comparasse com quem não tem o que você tem, o que veria?

- 7. Quem, na sua casa, ninguém agradece há muito tempo?

- 8. Você consegue ser grato por alguma coisa que esses anos te ensinaram?

- 9. Quantas vezes por dia você reclama em voz alta? Conte por um dia.

- 10. O que mudaria na sua casa se todo mundo dissesse uma gratidão no jantar?

Roteiro de prática da Gratidão

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno da Gratidão.

O foco no corpo. Três famílias de sinais. A queixa iminente: o impulso de reclamar, a tensão antes da crítica - dele, do marido, da vida. A comparação ascendente: o olhar para o que as outras famílias têm - a da irmã, a da vizinha, a da igreja. O desejo capturado: a insatisfação presa no que ainda não aconteceu - ele limpo, empregado, a vida de antes. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta. Qual das três famílias está presente hoje: a queixa na ponta da língua, a comparação ou o que falta? Dois minutos.

2. Estudar. Nos dias 1 a 3, leia este capítulo inteiro, ou o da Gratidão no Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes; se tiver como, veja também o vídeo da virtude. Procure o ponto em que a falta reage. Do dia 4 em diante, releia só a definição, na abertura do capítulo, e a síntese-gatilho, em um minuto: "Eu sou a virtude em forma de Gratidão. Eu reconheço, com detalhe, o bem que recebo a cada dia. Paro a queixa automática e ponho a minha atenção no que está aqui, de verdade, sabendo que cada reconhecimento inscreve, no meu cérebro, o hábito de ver o que há."

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno da Gratidão.

5. Meditar dez minutos. Aquiete a respiração. Veja a situação mais provável do dia em que você vai reclamar. O quarto dele bagunçado. A demora do tratamento. O marido que não ajuda. O dinheiro que não dá.

Veja a cena. Sinta qual família sobe: a queixa, a comparação, o que falta. E ensaie a queixa suspensa e, no lugar dela, sobre a mesma cena, uma coisa específica que existe e que você não estava vendo: ele estava em casa; o marido segurou a conta; a consulta saiu.

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: o que eu reconheci de bom desde ontem, sem ninguém pedir? Onde a queixa mandou? O que a Gratidão pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Alguns exemplos. Se eu pegar a queixa começando, eu vou trocar por uma gratidão sobre a mesma cena, ou fazer piada. Se eu me comparar com a família da minha irmã, eu vou pensar em três famílias que não têm o que eu tenho. Se ele fizer uma coisa pequena e certa, eu vou dizer que vi. Se algo quebrar ou faltar, eu vou agradecer por dentro por ter tido, e resolver o que dá. Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar na situação real. Pare de propósito as queixas automáticas: nomeie o sinal de que a reclamação vem vindo, e segure a queixa quando ela é só costume. Um dia inteiro sem uma queixa, como na brincadeira da Vaca Amarela: quem reclamar primeiro perde. Se for reclamar, faça piada. E, todo dia, diga a ele um pequeno progresso que você viu, e agradeça a alguém da casa que ninguém agradece. Falar da dor no grupo, pedir ajuda, denunciar uma violência não é queixa: é ação, e continua. Se a situação não chegar, procure uma.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Primeiro, o diário de gratidão: três gratidões específicas do dia, escritas antes de dormir. Não "a minha família": "o meu marido levou o carro para arrumar e me poupou a manhã". Depois, as cinco linhas: onde a queixa disparou, qual família a anunciou, o que eu fiz, e o que eu farei. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, som ligado, tela para baixo, fora do alcance da mão. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício da Gratidão. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: um dia inteiro comparando-se só com quem não tem o que você tem. No fim do dia, anote o que apareceu na sua atenção que antes não aparecia.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. O que eu reconheci, onde eu reclamei, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, mantenha o diário, especialmente nesse dia. Escreva o que ainda está de pé. E ainda está.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Humildade, para reconhecer sem achar que merecia mais; a Aceitação, para agradecer pelo real já aceito, sem fingir que está tudo bem; a Responsabilidade, para que a gratidão não vire acomodação - o limite continua; e a Verdade, para que a gratidão seja sobre o que existe de fato.

Ao terminar o ciclo, decida se deseja continuar o registro de gratidão e de que forma. Ele pode ajudar a perceber o que faz bem, sem proibir reclamações legítimas nem obrigar você a agradecer uma violência.

Afirmação da Gratidão

Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de gratidão
Eu agradeço a tudo
Eu agradeço pela vida
Eu agradeço pelas oportunidades e pelas dificuldades
Eu agradeço
Eu agradeço por todos os dias serem chances de novos começos
Eu agradeço
Eu aceito as perdas e as dificuldades
Eu sou humilde para entender que nem tudo sai como eu quero
Eu agradeço
Eu agradeço pelos animais e pela natureza
Eu não me queixo de mais nada
Eu não reclamo de mais nada
Eu não justifico mais nada
Eu agradeço
Eu não culpo as pessoas pelos meus erros e dificuldades
Eu reconheço as coisas boas da minha vida
Eu agradeço e assim vejo a vida com otimismo e alegria
Eu agradeço

PARTE IV

13. Honrar a Família - para a família

Esta virtude fecha o caminho da pessoa com dependência e fecha o caminho da família, porque é para ela que os dois caminhos convergem: uma casa em que cada um se reconstruiu, e em que todos voltam a se honrar.

Honrar a família, para quem é família de uma pessoa com dependência, tem um sentido que eu preciso explicar, porque não é o mesmo que tem para ele.

A família não é o vício

Quando o uso entra numa casa, a casa inteira passa a girar em volta dele. As conversas, os horários, o dinheiro, as festas, os medos, as brigas - tudo tem o vício no centro. E, aos poucos, a família deixa de ser uma família com um problema e vira um problema com uma família em volta.

Honrar a família, aqui, é devolver a família ao centro. Os outros filhos, o casal, os avós, os tios, os netos. O almoço de domingo em que se fala de outra coisa. A viagem que foi adiada por anos. O aniversário do filho que não dá trabalho, comemorado como se deve. Nada disso é abandonar a pessoa com dependência. É dizer, com a vida, que a família existe além do vício - e que ele pertence a essa família maior, e não o contrário.

Honrar a pessoa com dependência como membro

E há o outro lado. Honrar a família inclui honrar a pessoa com dependência como membro dela - não como "o problema", não como "o doente", não como "a vergonha".

Ele é filho, marido, irmão, pai. Tem lugar na mesa, na foto, na conversa. Tem história antes do uso, e vai ter história depois. A família que reduziu a pessoa ao vício - que só fala dele pela recaída, que o apresenta pelo problema, que não pergunta mais do que ele gosta - desonrou um membro sem perceber. E ele, que já tem a identidade colada ao uso, recebe da própria família a confirmação de que não é mais nada além disso.

Honrar é devolver a ele o nome. Perguntar da música que ele ouve, do time dele, do que ele está aprendendo. Lembrar o menino que ele foi. Chamar para o almoço como membro, e não como caso.

Desvincular não é deixar de amar

A família de uma pessoa com dependência costuma ter se deformado de duas maneiras opostas. Ou fundiu-se a ele - a mãe que vive a vida do filho, que sente o que ele sente, que não tem mais vida própria. Ou cortou - o pai que não fala mais com ele, o irmão que diz que não tem mais irmão.

As duas são formas de não honrar. E a saída das duas é a mesma: desvincular sem deixar de amar. Eu amo o meu filho, mas agora posso escolher amá-lo de forma consciente, e não porque o sistema me prende a ele. A minha vida não depende da dele. E ele pode contar comigo - para o que o ajuda a crescer.

Na fusão, honrar é voltar a ter uma vida que não é a dele. No corte, honrar é testar um contato mínimo - sem sustentar o uso, sem negociar os limites, mas sem negar o vínculo. A exceção é a violência: o corte que protege alguém da casa de agressão continua valendo.

A família que ficou para trás

Há, na família de toda pessoa com dependência, pessoas que ficaram para trás, e eu já falei delas na Abnegação. O irmão que cresceu invisível porque não dava trabalho. O filho pequeno que aprendeu a não pedir. O casal que deixou de ser casal e virou dupla de gestão de crise. Os avós que ninguém visita mais porque não há tempo nem cabeça.

Honrar a família é reparar essas pessoas também. Pedir desculpa ao filho que ficou invisível - e dizer em voz alta que você sabe que ele ficou. Voltar a namorar o próprio marido ou a própria esposa. Visitar os pais. Isso muda o sistema inteiro: quando a casa deixa de ter um só centro, a pessoa com dependência deixa de carregar o peso de ser o centro - e o peso de ser o culpado de tudo.

A família universal

Colocar a família em primeiro lugar não quer dizer no único lugar. A fraternidade ensina que todos somos uma só família. E a família que passou anos fechada em volta do próprio problema descobre, um dia, que há outras famílias passando pelo mesmo. Na roda de familiares, a mãe que chega desesperada encontra outras mães. E, com o tempo, é ela quem recebe as novas.

Acolher outra família pode ampliar o vínculo e a participação. Ofereça o que estiver ao seu alcance, sem transformar a ajuda em obrigação ou promessa de resolver a própria dor.

Tratamos pior quem está mais perto

Muitas vezes tratamos bem os desconhecidos, mas a família, pela intimidade, tratamos mal. Com o desconhecido, o custo de perder o vínculo é alto e imediato. Com a família, o sistema calcula que o vínculo é garantido. Então gastamos a nossa melhor versão onde o vínculo é frágil, e a pior onde ele parece seguro.

A família de uma pessoa com dependência gastou anos a pior versão de si mesma com ele - e, muitas vezes, uns com os outros. O casal que se acusa, os irmãos que se culpam, os avós que dão palpite. Honrar a família é desfazer esse desconto: tratar cada um da casa como você trataria um desconhecido de quem gosta muito.

Na prática

A reação antiga com a família é automática: o tom que sobe, o desconto com quem está perto. Por isso ela se treina como qualquer virtude - situação por situação, com a pausa da Brandura -, até a reação nova sair primeiro. Isso é inscrição. A continuidade do vínculo depende também de segurança e escolha.

O marcador

Você trata a sua família como trataria um desconhecido de quem gosta. Com a mesma paciência, o mesmo cuidado no tom. E um segundo sinal, próprio da família de uma pessoa com dependência: numa conversa inteira de família, ninguém falou do vício - e ninguém sentiu que estava faltando alguma coisa.

HONRAR A FAMÍLIA - PARA A FAMÍLIA - EM QUATRO LINHAS

O que trabalha: a família que virou um problema com gente em volta; a redução da pessoa com dependência ao vício; a fusão e o corte; os que ficaram para trás.

O que desloca: a família volta ao centro, e a pessoa com dependência volta a ser membro; a identidade da casa sai do problema.

O marcador: tratar cada um da casa como um desconhecido de quem se gosta muito; uma conversa inteira de família sem o vício no centro.

Perguntas para a roda

- 1. Como você demonstra amor pela sua família hoje - por toda ela, e não só por ele?

- 2. Em volta do que a sua casa gira hoje?

- 3. Quem, na sua família, ficou para trás desde que o uso começou?

- 4. Como você apresenta o seu filho, o seu marido, o seu irmão a quem não o conhece? Pelo nome ou pelo problema?

- 5. O que você sabe dele além do vício? Do que ele gosta hoje?

- 6. Você está fundida a ele ou cortou? Como seria o meio do caminho?

- 7. O seu casamento ainda existe fora da crise?

- 8. Você trata melhor os de fora do que os de casa?

- 9. Você já recebeu uma família nova na roda? Como foi?

- 10. Como seria um almoço de domingo na sua casa daqui a um ano?

Roteiro de prática de Honrar a Família - família

Uma virtude por ciclo. Catorze dias seguidos, uns vinte e cinco minutos por dia: quinze a vinte pela manhã, cinco à noite e, nos três primeiros dias, mais o tempo de ler este capítulo. Sempre no mesmo lugar e no mesmo horário. Mais duas sessões por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos. Você precisa só deste livro e de um caderno, o caderno de Honrar a Família.

O foco no corpo. Três famílias de sinais. O Self diluído: a perda de si na demanda da família - a vida dele virou a sua. O peso da obrigação: o dever sem afeto, o corpo se encolhendo sob o encargo - cuidar virou carga. A dispersão da aprovação: a busca ansiosa de validação, o "o que a família vai pensar", e você ausente de si mesma na conversa. Sentir o sinal e não obedecer a ele.

Pela manhã, de quinze a vinte minutos.

1. Preparar. Mesmo lugar, mesmo horário, celular em outro cômodo. Uma respiração lenta. Qual das três famílias está presente hoje: a diluição, o peso ou a busca de aprovação? Dois minutos.

2. Estudar. Leia a definição e reconheça as relações que deseja cuidar. Observe proximidade, autonomia, necessidade de aprovação e limites.

Uma distância pode ser necessária para proteção. Retome a síntese: “Honro minha família com respeito, preservo minha posição e cuido da minha segurança.”

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez, a afirmação que fecha este capítulo, sentindo a voz no peito.

4. Escrever a afirmação à mão. Uma vez, inteira, no caderno de Honrar a Família.

5. Meditar dez minutos. Aquiete a respiração. Veja o familiar de hoje como ele é, e não no papel. Ele, não como "o problema", mas como o filho que gosta daquela música e torce para aquele time. O marido, não como o que cedeu. A sogra que dá palpite. O filho que ficou invisível. Veja a pessoa na complexidade dela. Sinta qual família sobe: a diluição, o peso, a busca de aprovação. E ensaie estar lá inteira, sem se dissolver e sem sair, com a frase que sustenta a sua posição com afeto: "agradeço, e assim não dá".

6. Recuperar, sem consultar. Feche o caderno e responda de cabeça: onde eu fui presente sem me dissolver desde ontem? Onde a família ocupou o lugar do meu Self? O que a virtude pede de mim hoje? Nunca a frase.

7. Escrever a frase de gatilho. À mão: se acontecer tal coisa hoje, eu farei tal coisa. Alguns exemplos. Se a conversa do almoço voltar para o vício, eu vou puxar outro assunto: o time dele, a música, a escola do neto. Se a família oferecer ajuda com condição, eu vou agradecer e dizer que assim não dá. Se me criticarem pelo limite, eu vou seguir do meu jeito, e ficar no almoço. Se eu me pegar vivendo a vida dele, eu vou decidir hoje uma coisa minha. Se o tom subir com quem está perto, eu vou falar como falaria com um desconhecido de quem eu gosto. Refaça a frase a cada dois ou três dias.

Ao longo do dia.

8. Aplicar na situação real. Conforme a sua variante. Na fusão, tome pequenas decisões suas sem girar em volta dele. No corte, tente um contato pequeno e leve, sem sustentar o uso e sem negociar o limite; se o corte protege alguém da casa de violência, ele continua valendo. Na

performance, troque a imagem por um gesto pequeno e verdadeiro. Na dependência da aprovação, decida uma coisa sozinha e comunique depois. E, todo dia, trate um familiar como trataria um desconhecido de quem gosta muito. Outras situações: uma conversa com ele sobre qualquer coisa que não seja o vício, o tratamento ou a recaída; uma atenção inteira a quem ficou na borda do mapa; pedir desculpa, em voz alta, a quem ficou invisível; receber, na roda, uma família que acabou de chegar. Se a situação não chegar, procure uma.

À noite, cinco minutos.

9. Registrar. Cinco linhas: onde a variante disparou hoje, e qual família a anunciou; o que eu fiz; se me dissolvi, cortei, atuei ou fui buscar aprovação, o que disparou, o que eu esperava da família e o que eu farei; se fui presente, o que eu senti. Sem se punir. Sem se elogiar.

10. Dormir. Quarto escuro, telefone longe da cama, horário regular. Se você precisa ficar alcançável à noite, som ligado, tela para baixo, fora do alcance da mão. Se o sono não vier, a respiração 4-7-8: puxe o ar contando até quatro, segure até sete, solte até oito.

Duas vezes por semana, de trinta a quarenta e cinco minutos cada.

11. O exercício de Honrar a Família. Uma vez por semana, uma situação feita de propósito: um almoço de família - com ele à mesa como membro, e não como caso, sempre que for seguro - em que você sustenta uma opinião sua com brandura, sem ceder e sem cortar, e mantém a pausa e o tom do começo ao fim. Depois, anote o que o corpo fez.

12. A roda das dez perguntas. Uma vez por semana, com outra pessoa ou em grupo, use as perguntas da virtude. Cada um compartilha somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com os limites explicados antes do encontro. Escute sem humilhar nem pressionar. Se participar sozinho, registre as respostas no formato que conseguir usar.

Depois do ciclo.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos, sem consultar. Onde eu fui presente, onde eu me perdi ou me afastei, o que eu farei. E, se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho.

Se ele recair durante o seu ciclo, primeiro a segurança: sinal de overdose, abstinência grave ou risco de ele se machucar é SAMU, 192; violência é polícia, 190. Passada a crise, continue honrando a família inteira. A recaída dele não cancela o aniversário do irmão, nem o jantar do casal. Ele continua sendo membro. Os outros continuam existindo.

Fora do protocolo, as parceiras que andam com ela: a Brandura, para sustentar a sua opinião sem ceder à pressão de que todos concordem; a Individuação, para estar presente sem dissolver o Self; o Perdão, para soltar a mágoa que sustenta o corte; e a Verdade, para ver o familiar sem o papel.

A prática pode ser retomada conforme as necessidades; não há um número de ciclos que garanta sua consolidação. Uma variante por ciclo, e cada familiar difícil pode pedir um ciclo próprio.

Depois da nona

Ao terminar as nove, revise cada uma aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias, e volte àquela que ainda não entrou. E siga com o seu grupo e com o seu tratamento: o caderno anda junto com eles, nunca no lugar deles.

E, se tudo correr como eu vejo acontecer em tantas casas, em algum momento os dois cadernos - o dele e o seu - vão estar abertos na mesma mesa. Cada um no seu caminho. Na mesma casa. É isso que muda um sistema.

Afirmação de Honrar a Família

Leia a afirmação em voz alta e escreva-a à mão, uma vez por dia, pela manhã:

Eu sou a virtude em forma de honrar a família
Eu não julgo as pessoas de minha família
Eu perdoo os erros que meus familiares cometeram comigo
Eu honro minha família
Elevo minha consciência e compreendo que não preciso seguir a forma de pensar de minha família para amar e ser amado por ela
Eu honro minha família
Honro minha família com limites e protejo minha segurança
Eu honro minha família
Eu pratico a paciência com meus familiares
Eu pratico a flexibilidade com meus familiares
Eu pratico o amor ao próximo com meus familiares
Eu honro minha família
Eu não necessito mais da aprovação de minha família
Eu não necessito mais da aceitação da minha família
Hoje eu dou o amor sem esperar nada em troca
Eu honro minha família
Eu não busco reconhecimento e aplausos de minha família
Eu busco apenas dar o amor e a caridade para minha família
Eu honro minha família
Eu aceito que minha família pode não entender minhas escolhas
Eu aceito que minha família pode não me aceitar
Reconheço o orgulho e escolho minha resposta, mesmo quando a opinião alheia ainda me afeta
Eu honro minha família

ANEXOS

Documentos, depoimentos e material para quem coordena grupo

Anexo A - Dependência e virtudes: a leitura da Virtologia



Resumo

Este ensaio reúne a leitura virtológica das dependências e das compulsões: genética, Falta, simbólico e busca de poder se entrelaçam, com o Sistema Neurofuncional do Orgulho, o SNO, e o Sistema Neurofuncional do Egoísmo, o SNE, no centro. O uso pode ganhar a função de aliviar, dar prazer, oferecer pertencimento ou fazer sentir poder, e essa experiência participa da aprendizagem e da repetição. As necessidades, as faixas de evolução e a inscrição das virtudes orientam o trabalho com a pessoa e sua família, junto com o cuidado de saúde.

1. Introdução

A genética participa do ponto de partida biológico. A Falta mobiliza a busca, em suas três formas: unidade, mal-vivido e não-vivido. O simbólico dá sentido ao objeto. A busca de poder aparece na importância, no reconhecimento e no domínio que a pessoa procura. Na Virtologia, o SNO e o SNE articulam a leitura desse encontro. A história, o ambiente e os efeitos do uso mostram como ele acontece na vida concreta.

Começo pelo que a ciência sabe sobre a dependência, passo à leitura da Virtologia e chego às oito virtudes que usamos com a pessoa com dependência. Sete delas são da Base da Pirâmide. A oitava é a Brandura, que a pessoa com dependência precisa desde cedo, porque é ela que abre o intervalo entre o impulso e o ato. A Individuação, que também é da Base, está no Anexo G.

2. Transtornos por Uso de Substâncias: definição e contexto

Transtornos por uso de substâncias envolvem um padrão de uso associado a prejuízo ou sofrimento clinicamente significativo. A terminologia e os critérios variam entre DSM-5-TR e CID-11; uso de risco, padrão prejudicial e dependência não devem ser tratados como sinônimos. Tolerância ou abstinência isoladas, inclusive no uso médico apropriado, não estabelecem automaticamente transtorno.

No Relatório Mundial sobre Drogas 2026, a UNODC estima que 331 milhões de pessoas de 15 a 64 anos usaram drogas no ano de 2024, correspondendo a 6,2% dessa população; a medida não inclui álcool e tabaco e não é prevalência de dependência. A OMS estima, para 2019, 400 milhões de pessoas com 15 anos ou mais com transtornos por uso de álcool, das quais 209 milhões com dependência, e 2,6 milhões de mortes atribuíveis ao álcool. São anos e medidas diferentes, e não se somam (UNODC, 2026; WHO, 2024b). As fontes estão no Anexo E.

A investigação virtológica começa pelas quatro dimensões e pelo lugar do SNO e do SNE. As cinquenta e uma necessidades, as faixas de evolução e a Lei do Fluxo permitem aprofundar essa leitura; as virtudes orientam a prática. As perguntas são examinadas com a pessoa e com a sua história, acompanhando o que muda na percepção, na conduta e nas relações.

3. O funcionamento neurológico nos TUS

3.1. Processos que participam da conduta

Sobrevivência, emoção, memória, planejamento e relações sociais envolvem redes que trabalham em conjunto. O cérebro não funciona como três camadas independentes, uma primitiva, outra emocional e outra virtuosa.

Na Virtologia, SNO e SNE nomeiam organizações funcionais relacionadas ao Orgulho e ao Egoísmo. Não são estruturas anatômicas isoladas nem localizações de regras sociais no tronco cerebral.

Uma resposta automática pode competir com a capacidade de considerar consequências. A investigação virtológica procura compreender o que move essa resposta e quais virtudes podem ampliar as escolhas da pessoa.

As faixas descrevem modos de se relacionar com a experiência no modelo da Virtologia. Não medem a maturidade de uma região cerebral nem dividem pessoas em tipos biológicos.

A pesquisa sobre aprendizagem ajuda a compreender a possibilidade de mudança. A ligação entre esses processos e a organização das virtudes é a interpretação proposta nesta obra.

3.2. O circuito de recompensa e a dopamina

O sistema mesolímbico dopaminérgico - conhecido como circuito de recompensa - é o principal alvo neurobiológico das substâncias psicoativas. Ele liga a Área Tegmental Ventral (ATV) ao núcleo accumbens, à amígdala e ao hipocampo; a via vizinha, a mesocortical, leva a dopamina da mesma ATV ao córtex pré-frontal.

Cada substância mexe nesse circuito por um caminho próprio, e com força diferente conforme a dose, a via e a pessoa. Mas todas chegam ao mesmo ponto: o cérebro registra o pico como caminho.

- 1. Tolerância: o cérebro se adapta, e a mesma dose já não dá o mesmo pico. A pessoa aumenta a quantidade.

- 2. O resto perde a cor: a conversa, o trabalho, o filho ficam sem graça perto do pico. Isso volta, com o tempo sem a substância e com o tratamento.

- 3. Fissura: a pista (o lugar, a pessoa, a hora, o cheiro) dispara o querer antes de qualquer decisão. É nesse ponto que a virtude treinada abre o intervalo.

- 4. O freio enfraquece: planejar e se segurar fica mais difícil, justamente quando a pessoa mais precisa. Por isso o trabalho é fortalecer o freio, e não só tirar a droga.

Kandel investigou processos de aprendizagem e memória em Aplysia, incluindo mudanças na força e na estrutura de conexões sinápticas (Kandel, 2009). A proposta de inscrição das virtudes dialoga com essa possibilidade de aprender, sem afirmar que o estudo testou seus exercícios.

3.3. O lobo frontal e a perda do autocontrole

Pesquisas descrevem alterações em circuitos de recompensa e controle em pessoas com dependência (Volkow, Koob e McLellan, 2016). Esses achados não são uma medida direta de faixa evolutiva ou grau de virtude.

A Virtologia propõe praticar competências que ampliem a capacidade de considerar necessidades, consequências e princípios. O acompanhamento observa a conduta; não deduz o funcionamento de uma região cerebral a partir de um exercício.

3.4. Neuroplasticidade: a base da transformação

O cérebro muda com a experiência. Isso se chama neuroplasticidade, e é a base de toda transformação: o mesmo cérebro que aprendeu o caminho da droga aprende o caminho da virtude.

A Virtologia chama esse trabalho de reengenharia da personalidade: estudar e praticar virtudes para construir respostas mais consistentes. A neuroplasticidade oferece um princípio geral de mudança; os resultados deste protocolo precisam ser examinados por seus próprios estudos.

4. A Virtologia e os fundamentos teóricos para compreender os TUS

4.1. O conceito de Falta de Unidade

A Falta de Unidade é a raiz última do sofrimento, a grande falta de que todas as faltas particulares descendem. E é nela que a substância se instala.

Nos Fundamentos da Virtologia, na exposição da Falta de Unidade, descrevo um sentimento basal de não estar inteiro e sua relação com o pertencimento. Essa é uma proposição da escola. O Orgulho participa dela como busca de importância, aceitação e reconhecimento, não como insulto moral (Casarotto, 2026, seção sobre a Falta).

Qualquer experiência de rejeição, abandono, humilhação ou exclusão é registrada pelo cérebro como ameaça existencial, como "perigo de não fazer parte", um alarme de morte psíquica. E é exatamente nessa ferida que as substâncias se instalam: oferecem alívio imediato, sensação de pertencimento, redução da dor emocional e ilusão de completude. O vício, em última análise, é uma tentativa primitiva de resolver a Falta de Unidade.

4.2. A estrutura do Desejo e as Necessidades Humanas

Na Virtologia, o desejo se organiza em relação a uma falta e a um objeto percebido como resposta possível. A Falta de Unidade designa a dimensão mais ampla dessa leitura, desenvolvida nos Fundamentos da Virtologia (Casarotto, 2026, seção sobre a Falta).

Cada pessoa chega por uma história e por um objeto. A Falta entra nessa investigação junto com genética, simbólico e busca de poder. Eu pergunto que necessidade o uso procura atender, o que o objeto representa e que importância ou domínio promete. O SNO e o SNE ajudam a compreender como essa busca se organiza.

A Virtologia organiza as necessidades humanas em cinco grupos evolutivos:

Grupo	Nome	Características	Na dependência
1	Primitivas	Sobrevivência, segurança, importância, proteção ao grupo	A substância dá segurança, importância e pertencimento ao grupo: é onde o vício mais se apoia
2	Sensação e Vínculo	Conforto, contato físico, sentir-se amado, diversão, controle	A substância dá alívio, conforto, controle e companhia: o outro grande apoio do vício
3	Desenvolvimento	Conhecimento e compreensão, individualidade, realizar e deixar legado	A substância imita a conquista e a novidade
4	Reconexão	Propósito, Self, caridade, autorrealização	A substância imita o sentido e a conexão
5	Transcendência	Autotranscendência, unidade com o Tudo, plenitude e completude	A substância imita o "já cheguei", a completude que só a evolução dá

Quando uma necessidade está cronicamente em falta, o sistema inteiro começa a dar sinais - ansiedade, compulsões, sintomas físicos, crises de relacionamento, sensação de vazio. Quando está em exagero, a mesma necessidade que poderia ser fonte de equilíbrio passa a sequestrar o comportamento.

4.3. As Faixas de Evolução e o funcionamento primitivo

As faixas a seguir compõem o mapa funcional da Virtologia. Uma pessoa pode apresentar modos diferentes de responder conforme o tema e a situação; a faixa não é um diagnóstico nem um retrato anatômico do cérebro.

Primitiva: a urgência da sobrevivência e da reação imediata ocupa a conduta. O cuidado começa pela proteção e pelas necessidades básicas.

Sensação: a busca de prazer e de alívio imediato pesa nas escolhas. Investiga-se o que a pessoa tenta atender e o que essa resposta custa à sua vida.

Pré-Desenvolvimento: a imagem, a comparação e o reconhecimento passam a organizar parte importante da conduta. O trabalho examina a dependência da aprovação.

Consciência Parcial: a pessoa já reconhece necessidades e consequências e percebe contradições entre o que compreende e o que faz. As virtudes ajudam a transformar esse reconhecimento em respostas mais consistentes.

- Faixa Sentir: o outro se instala como realidade, e a pessoa já toca o Grupo 5.

4.4. O Sintoma como solução primitiva

Na leitura virtológica, o sintoma pode adquirir a função de uma solução primitiva: a substância ou a atividade oferece alívio, prazer, pertencimento ou sensação de poder. Chamar essa função de solução é descrever o lugar que ela passou a ocupar na vida da pessoa. Para compreendê-la, eu volto às quatro dimensões e ao SNO e SNE.

Processos de aprendizagem participam da repetição: o alívio temporário de um mal-estar pode reforçar a procura pelo objeto. Eu examino esse caminho junto com a Falta que permanece, o sentido que o objeto ganhou e os recursos disponíveis para responder de outro modo.

O trabalho sobre o complexo busca modificar a relação atual com uma experiência. Não exige alterar fatos, recuperar uma lembrança esquecida ou demonstrar uma mudança neural específica.

4.5. A Lei do Fluxo e os TUS

A Lei do Fluxo é o coração teórico da Virtologia. A fórmula relaciona a qualidade da Percepção, da Reação e do Fluxo (PRF) ao Estímulo, à Intensidade, à Personalidade, à Faixa de Evolução, aos Propulsores e às Leis da Vida. A multiplicação representa a interação desses fatores e orienta a investigação: como cada um participa da experiência e em qual deles podemos trabalhar?

PRF = E × I × PS × FA × PO × LV

Na dependência, cada fator aparece assim:

- E (Estímulo): o fato real, a rejeição, a perda, a briga, a frustração do dia;

- I (Intensidade): o eco subjetivo do fato, o quanto ele dói por dentro; o orgulho amplifica esse eco.

- PS (Personalidade): a estrutura que filtra e responde; com o Ego fraco, a persona e as defesas tomam a frente.

- PO (Propulsores): as cinco forças que movem, a Falta, as Necessidades Humanas, o Mandato da Fase de Vida, o Chamado do Propósito de Vida e a Convocação; na dependência, a Falta e as necessidades dos Grupos 1 e 2 tomam conta.

- FA (Faixa de Evolução): o multiplicador central; quanto mais primitiva a faixa naquele tema, mais a substância manda.

- LV (Leis da Vida): o multiplicador do alinhamento; quem vive contra elas paga em fluxo.

Na dependência, o fluxo fica sintomático: "A vida se organiza em torno da substância: tudo é filtrado pelo eixo dor-uso-alívio. A substância oferece alívio imediato, mas a curto prazo; o Fluxo deixa de ser fluido e torna-se estagnado, rígido, repetitivo."

5. As oito virtudes no caminho da pessoa com dependência

A Humildade é o primeiro foco formal. Pequenas práticas de Abnegação acompanham esse começo, com liberdade e respeito às necessidades legítimas. O aprofundamento considera o que cada pessoa precisa desenvolver.

5.1. Humildade

Humildade é a capacidade de se reconhecer portador dos dois polos, capaz do melhor e capaz do pior, sem precisar que ninguém confirme nem uma coisa nem outra. Na dependência, é ela que abre a porta para pedir ajuda. Sem a Humildade inscrita, nenhuma das outras virtudes se sustenta.

Na conduta, a Humildade aparece assim: ouvir até o fim, reconhecer o limite, perguntar, pedir ajuda.

Orgulho e Egoísmo ocupam o centro da investigação virtológica: o SNO organiza a necessidade de importância, aprovação e domínio; o SNE, a prioridade do próprio ganho e alívio diante do outro. É com essa leitura que eu examino o encontro entre genética, Falta, simbólico e busca de poder na pessoa que procura cuidado.

5.2. Abnegação

Abnegação é tirar o eu do centro e abrir espaço para o outro. Não é se anular: é deixar de viver só para a própria necessidade. Na dependência, o egoísmo encolhe a vida até ela caber na substância. A Abnegação abre a vida de novo.

Na interpretação da Virtologia, ajudar pode ampliar as fontes de sentido e satisfação. Não se deduz daí que o exercício tenha demonstrado a formação de um circuito neural específico.

O vínculo pode oferecer experiências de presença e reciprocidade. Cada pessoa tem seu ritmo; servir não é garantia de resolver uma dor nem obrigação de se colocar em risco.

5.3. Estado de Certeza

Estado de Certeza é acreditar sem ter prova, ter certeza sem ter garantia. Não é saber como vai ser: é dar o passo assim mesmo. O que adoece é querer controle e garantia do resultado, e a substância promete exatamente isso.

O Estado de Certeza é o que permite ao indivíduo dar o primeiro passo em direção à sobriedade sem saber exatamente como será o caminho.

Dúvidas e busca de informação não são, por si, sinais de neurose ou características das pessoas com dependência. É preciso escutar o que a pessoa quer saber e oferecer informação que ajude sua decisão.

5.4. Brandura

Brandura é proposta como uma forma de responder com cautela e respeito, quando possível. Não pressupõe que pessoas com TUS sejam agressivas ou primitivas.

A Brandura trabalha a pausa entre o impulso e o ato. Observe como essa pausa participa da resposta, sem tomá-la como uma medida do controle de uma região cerebral sobre outra.

Abstinência, agitação intensa e fissura forte são assunto médico, e o Anexo F diz o que fazer. A Brandura trabalha a conduta do dia a dia, ao lado desse cuidado.

5.5. Perdão

O Perdão é a Aceitação aplicada ao que o outro fez. Ele solta o ressentimento e a culpa que prendem a pessoa ao passado. Perdoar não é reconciliar à força nem aceitar abuso.

A culpa que não se perdoa cobra. Às vezes a recaída vem depois dela, como castigo: a pessoa se pune com a própria droga. Por isso o Perdão entra cedo. E, se houve recaída, a segurança vem antes de qualquer reflexão.

O autoperdão tira o chicote da mão. A pessoa para de se punir e começa a se responsabilizar.

5.6. Aceitação

Aceitação é reconhecer o que aconteceu e o que está acontecendo, para agir sobre o que pode mudar. É ativa: não é concordar com injustiça nem desistir. Na Virtologia, sofrimento é dor prolongada pela não Aceitação.

Enquanto a pessoa diz "isto não era para ser comigo", o cérebro fica preso num laço defensivo que alimenta o sintoma. Quando ela diz "foi

duríssimo, mas foi a minha vida", algo se reorganiza. Se a prática aumentar muito o sofrimento, converse com a equipe.

5.7. Perseverança

Perseverança é continuar. Com apoio, com pausas, mudando a estratégia quando precisa, mas continuar.

A recuperação raramente é linear. Recaídas são parte do processo, não fracassos definitivos, mas dados da realidade que precisam ser incorporados com Aceitação e retomada. E, para o corpo, toda recaída é risco: a segurança vem antes da reflexão.

Planejar o próximo passo e retomar um objetivo possível são formas concretas de praticar Perseverança.

5.8. Responsabilidade

Responsabilidade é assumir a autoria da própria vida: as escolhas possíveis e as consequências. Responsabilidade não é culpa. A doença não é culpa da pessoa; o próximo passo é dela.

Metas pequenas, combinadas e cumpridas exercitam o planejamento e a responsabilidade por escolhas possíveis.

É assim que a pessoa sai do ciclo inconsciente: escolhendo, todo dia, a próxima resposta possível, com apoio.

6. O modelo terapêutico integrado da Virtologia nos TUS

A prática virtológica pode acompanhar os cuidados de saúde e o apoio social de que a pessoa necessita. O trabalho deste livro se concentra nas necessidades, nos vínculos e na conduta.

O trabalho com as quatro dimensões se desdobra em quatro movimentos de cuidado:

- 1. Investigar as quatro dimensões: genética e história de vulnerabilidades; as três formas de Falta; o sentido simbólico do objeto; e a busca de poder, importância ou reconhecimento. Examinar SNO e

SNE, a faixa naquele tema e as cinquenta e uma necessidades ajuda a compreender como esse encontro aparece na conduta.

- 2. Trabalho nos Propulsores: tirar da Falta e das necessidades dos Grupos 1 e 2 o comando da conduta, que o Orgulho e o Egoísmo (SNO e SNE) sustentam, e abrir o Chamado do Propósito de Vida, o movimento do Self em direção ao próximo.

- 3. Praticar as virtudes: Humildade como primeiro foco formal e pequenas práticas de Abnegação desde o início. As demais virtudes são aprofundadas conforme as necessidades, com Perseverança e Individuação atravessando o percurso. Os ciclos de catorze dias, os treze passos, a roda e as revisões organizam o método; não fixam um prazo de recuperação.

- 4. Acompanhar a conduta: o marcador de cada virtude, o intervalo entre a pista e o ato, a vida voltando a ter espaço para o outro.

Os resultados a acompanhar são definidos com a pessoa: segurança, participação no cuidado, funcionamento e qualidade de vida. Os resultados clínicos a equipe acompanha; os da virtude aparecem no marcador, na conduta mudando.

7. Considerações Finais

O cuidado precisa ser contínuo, acessível e ajustado à pessoa. A contribuição proposta pela Virtologia é trabalhar necessidades, vínculos e conduta por meio das virtudes, em diálogo com a rede que a acompanha.

Anexo B Práticas de reflexão em grupos voluntários de apoio



O encontro de apoio pode reunir acolhida, informação, troca voluntária de experiências e planejamento. O formato deve ser adaptado ao serviço e aos participantes, com facilitadores preparados e uma rede de encaminhamento. A virtude do ciclo é o tema do encontro. Não se impõe religião a ninguém, e o grupo anda junto com o tratamento de cada um.

Em cada semana do ciclo há duas sessões propostas: uma para o exercício da virtude e outra para a roda. Participar do grupo não é condição para receber cuidado.

Onde a virtude entra

Na abertura. Os coordenadores apresentam a virtude do ciclo, e a afirmação dela é lida em voz alta. Quem não puder ou não quiser ler, ouve. Ninguém é exposto, ninguém é constrangido.

No subgrupo, na partilha. Cada um conta a própria semana, como sempre, e a partilha passa pelas perguntas da virtude. Os coordenadores escolhem três ou quatro das dez perguntas da ficha, uma de cada vez. Quem quiser responde, em voz alta. E há uma pergunta que vale para toda virtude: onde ela falhou na sua semana? Quem quiser conta, com as três perguntas do caderno - o que disparou, o que eu fiz, o que eu farei exatamente da próxima vez. O grupo ouve. Se alguém quiser, pode perguntar ao grupo: "alguém já passou por isso?". Aí sim, quem passou conta como foi, na primeira pessoa.

Na meta da semana. A meta ganha a forma do par gatilho-resposta: "se acontecer tal situação nesta semana, eu farei tal resposta". Cada um

escreve no caderno e, quem quiser, lê em voz alta. É o que fica disponível na hora do Apagão.

O cuidado na partilha

As regras de convivência precisam ser explicadas no início e acordadas com os participantes. Elas protegem a autonomia e a segurança da partilha.

- Cada um fala da própria experiência, na primeira pessoa: "eu fiz", "eu senti", "eu não consegui". Não "a gente", não "as pessoas".

- Ninguém corrige ninguém, e não se dá conselho que não foi pedido.

- Combine confidencialidade e explique seus limites: não é possível garantir o comportamento de todos os participantes; risco grave e deveres de proteção previstos na legislação podem exigir encaminhamento e compartilhamento mínimo necessário.

- A recaída pode ser dita. E, quando for dita, o grupo recebe - sem sermão, sem "eu avisei", sem humilhação. Quem conta uma recaída está praticando Verdade e Humildade na frente de todos. Isso merece respeito.

- Ninguém é obrigado a falar. Mas todo mundo é convidado.

- Não se faz piada de ninguém. Pode-se rir de situações - e, sobretudo, de si mesmo.

A segunda reunião do ciclo

A reunião do fim do ciclo tem uma diferença: cada um marca no caderno as datas das revisões, aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias, e o grupo combina a próxima virtude. Quem sente que a virtude ainda não se firmou faz mais um ciclo dela.

No grupo de familiares

No grupo de familiares, a virtude entra do mesmo jeito, com a sequência das nove virtudes da Parte IV e as perguntas das fichas da família. Duas coisas pedem atenção de quem coordena.

A primeira: a partilha dos familiares tende a virar queixa sobre o dependente. É natural - é o que a família viveu por anos. Os coordenadores trazem o foco de volta, com gentileza, para a primeira pessoa: "e você, o que fez? o que sentiu? o que vai fazer?". O caminho da família é sobre a família, e não sobre ele.

A segunda: a família que acabou de chegar costuma chegar em crise, e às vezes não consegue ouvir nada sobre virtude. Nesse primeiro encontro, basta que ela seja acolhida, ouvida, e que ela veja as outras famílias. O modelo que ela não tinha - uma família em pé depois de anos - já é metade do trabalho. As virtudes vêm no encontro seguinte.

Dependentes e familiares juntos

Encontros conjuntos de pessoas em cuidado e familiares são opcionais e precisam de consentimento e segurança. Cada participante pode falar de sua experiência ou preferir uma conversa privada. A regra de evitar acusações públicas nunca deve silenciar relatos de abuso, impedir denúncia ou bloquear proteção.

O que os coordenadores encaminham

Há situações que não são para o grupo resolver, e os coordenadores precisam reconhecê-las e encaminhar.

- Risco de autoagressão ou suicídio: acolher sem julgamento e buscar avaliação profissional no mesmo dia. Se o risco for imediato, ligue 192 (SAMU) ou leve a pessoa a um pronto-socorro. Para conversar, o CVV atende de graça, 24 horas, pelo 188. Não deixar a pessoa sem apoio, se for seguro permanecer. Não tratar ameaça como manipulação ou discutir virtudes antes da segurança.

Se a pessoa não responde ou apresenta respiração ausente, muito lenta ou irregular, ligue 192 e siga as orientações do atendente. Suspiros isolados não são respiração normal. Interrompa a atividade e aguarde o atendimento necessário.

Não use exercícios para impor interrupção de consumo ou alterar um cuidado em curso. Situações de dependência podem exigir avaliação e acompanhamento de saúde; dúvidas e mudanças devem ser tratadas com o profissional responsável.

Confusão súbita, desequilíbrio novo ou alteração importante da visão pedem avaliação. Em risco imediato, acione a emergência. A família não precisa descobrir a causa para buscar ajuda.

- Violência ou abuso: priorizar afastamento do perigo e acesso aos serviços locais de emergência, proteção e atendimento especializado. Crianças, adolescentes, idosos e outras pessoas vulneráveis demandam as medidas de proteção aplicáveis. Não organizar confronto ou reconciliação durante risco ativo.

- Ameaças por dívida: é risco de vida. Em perigo imediato, ligue 190 (Polícia Militar). O grupo não negocia dívida com ninguém. Não transformar ameaça em lição sobre consequências do uso.

- Quadros psiquiátricos que precisam de acompanhamento próprio. A virtude chega à conduta, mas o tratamento médico do quadro continua sendo dele.

O grupo acompanha a prática das virtudes e se articula com os cuidados de saúde e o apoio social necessários. Mudanças no tratamento são discutidas com o profissional responsável.

Quem coordena também faz

Quem coordena precisa conhecer a proposta, seus limites e a rede de encaminhamento. E faz o ciclo da virtude antes de levá-la ao grupo, com o próprio caderno. Ninguém ensina Humildade sem ter passado por ela.

Anexo C - O caderno dos catorze dias



Este é o caderno do ciclo. Ele segue os treze passos do capítulo 16 da Parte I, na ordem dos cinco blocos: a manhã, o dia, a noite, a semana e o depois do ciclo. Escreva à mão, no papel. Use um caderno ou um registro acessível: digitação, áudio, ditado ou apoio de outra pessoa. Quem não escreve pode falar para alguém o que escreveria, e quem não lê pode pedir que alguém leia.

O caderno serve a você. Não é prova para continuar recebendo cuidado, e só é mostrado a alguém se você quiser, respeitados os deveres legais de proteção.

A marcação do ciclo

Virtude do ciclo:

_____

Este é o ciclo nº _____ desta virtude.

Data de início: _____ / _____ / _____ Data do décimo quarto dia: _____ / _____ / _____

Marque cada passo no dia em que fizer. Espaço em branco não é culpa nem punição: é informação para o dia seguinte.

Dia 1 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 2 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 3 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 4 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 5 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 6 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 7 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 8 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 9 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 10 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 11 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 12 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 13 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Dia 14 Manhã ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 Dia ☐ 8 Noite ☐ 9 ☐ 10

Semana 1 ☐ 11. Exercício da virtude: _____ / _____ ☐ 12. Roda: _____ / _____

Semana 2 ☐ 11. Exercício da virtude: _____ / _____ ☐ 12. Roda: _____ / _____

Antes de abrir o texto, tente lembrar o que a virtude pede; depois confira. Esse esforço de lembrar é o que grava. Se não lembrou, tudo bem: amanhã tenta de novo.

A página do dia

Copie esta página para cada um dos catorze dias. Ela segue os treze passos, na ordem dos cinco blocos.

Dia _____ Data _____ / _____

PELA MANHÃ - de quinze a vinte minutos, no mesmo lugar e no mesmo horário

☐ 1. Preparar. Celular em outro cômodo, porta fechada, uma respiração lenta.

☐ 2. Estudar. Dias 1 a 3: o capítulo inteiro da virtude. Do dia 4 em diante: a definição e a síntese-gatilho, em um minuto.

☐ 3. Li a afirmação em voz alta, uma vez, com atenção.

☐ 4. Escrevi a afirmação à mão, uma vez, inteira:

_____

_____

_____

_____

(Se não couber, continue no verso.)

□ 5. Meditação guiada de dez minutos: aquietei a respiração, vi a situação de hoje e ensaiei a resposta.

A situação que eu ensaiei:

_____

6. Recuperar a conduta, de caderno fechado, sem consultar nada:

Onde eu apliquei esta virtude desde ontem?

_____

_____

Onde eu deixei de aplicar?

_____

_____

O que ela pede de mim hoje?

_____

_____

7. A frase de gatilho (refaça a cada dois ou três dias):

Se acontecer

_____,

eu farei

_____.

AO LONGO DO DIA

□ 8. Aplicar em situação real. A situação chegou? □ Sim □ Não, e eu procurei esta: _____

Nunca vá atrás de uma pista de uso para se testar.

À NOITE - cinco minutos, antes de dormir

9. Registrar, em cinco linhas, sem se punir e sem se elogiar:

O que aconteceu que pedia a virtude:

_____

O que eu fiz:

_____

Se falhei - o que disparou, e o que eu farei exatamente da próxima vez:

_____

Se acertei - o que eu senti:

_____

Qual sinal do corpo apareceu, e ele foi comando ou informação?

_____

Se o que falhou foi o uso, primeiro a segurança: fale com quem te acompanha e veja o Anexo F. Depois, o caderno, sem culpa.

□ 10. Dormir. Quarto escuro, celular longe da cama, horário regular.

DUAS VEZES POR SEMANA - marque no dia em que fizer

□ 11. O exercício da virtude (uma vez por semana). O que eu fiz, e o que aconteceu:

_____

□ 12. A roda das dez perguntas (uma vez por semana). Com quem:

_____

(Sem ninguém, só como exceção: as respostas por escrito, cada uma lida em voz alta.)

DEPOIS DO CICLO

13. Revisar aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias. As datas ficam em "As revisões", no fim deste caderno.

O décimo quarto dia

Hoje fecha o ciclo. Sem consultar nada:

O que mudou na minha conduta nestes catorze dias?

_____

_____

O marcador desta virtude apareceu? Onde?

_____

O que ainda quero compreender ou praticar, e de que ajuda preciso?

_____

E agora? □ Esta virtude pede mais um ciclo: descanso de dois a quatro dias e recomeço. □ Sigo para a próxima virtude do mapa, combinada com quem me acompanha.

Os catorze dias são o ciclo de partida, não o teto. Repita quantas vezes for preciso, até a virtude se consolidar e a conduta mudar. E anote hoje as datas das quatro revisões.

As revisões

Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo: quatro minutos em cada data, sem consultar as páginas anteriores. Onde eu apliquei esta virtude desde a última vez? Onde deixei de aplicar? O que farei diferente? Se a situação mudou, reescreva a frase de gatilho. A pergunta é sempre sobre a conduta, nunca sobre a definição da virtude.

Revisão	Data	Onde apliquei	Onde falhei	O que farei
7 dias				
30 dias				
90 dias				
180 dias				

O mapa do caminho

Anote as datas dos ciclos escolhidos. Humildade é o primeiro foco formal, acompanhada de pequenas práticas de Abnegação. Na urgência psicológica, a Aceitação pode ajudar no manejo quando houver condições de participar. Em emergência médica, proteção e atendimento vêm antes do exercício.

O caminho da pessoa com dependência:

Nº	Virtude	Início	Fim	Revisão 30 dias	Revisão 180 dias
1	Humildade				
2	Abnegação				
3	Aceitação				
4	Perdão				
5	Responsabilidade				
6	Estado de Certeza				
7	Busca do Melhoramento				
8	Cuidado com o Corpo				
9	Brandura				
10	Verdade				
11	Utilidade				
12	Ajuda ao Próximo				
13	Perseverança				
14	Honrar a Família				

O caminho da família:

Nº	Virtude	Início	Fim	Revisão 30 dias	Revisão 180 dias
1	Humildade				
2	Abnegação				
3	Aceitação				

Nº	Virtude	Início	Fim	Revisão 30 dias	Revisão 180 dias
4	Estado de Certeza				
5	Perseverança				
6	Otimismo				
7	Bom Humor				
8	Gratidão				
9	Honrar a Família				

Ao fechar os catorze dias, veja o que mudou na sua conduta. Se a virtude se firmou, comece a próxima do mapa; se precisa aprofundá-la, faça mais um ciclo, depois de uma pausa de dois a quatro dias. Mantenha as revisões: elas retomam a experiência, ajudam a perceber dificuldades e dão continuidade à prática no cotidiano.

ANEXO D

Régua de autorreflexão das necessidades

Dê uma nota de 0 a 10 conforme sua percepção de cada necessidade e o período que está considerando. Esta régua da Virtologia organiza a reflexão pessoal: as notas ajudam a conversar sobre a experiência, escolher ações e acompanhar o percurso. Seu uso é de autorreflexão, sem finalidade diagnóstica. A avaliação psicológica profissional segue seus próprios métodos e as normas do Conselho Federal de Psicologia.

Como preencher

Dê a cada necessidade uma nota de 0 a 10, pensando nas últimas semanas, com honestidade.

Notas baixas: examine o que está faltando e que apoio pode ajudar. O número não identifica a causa da dificuldade.

Notas intermediárias: observe o que funciona e o que precisa de ajuste. Não há um ponto de corte clínico nesta régua.

Notas altas: pergunte se a necessidade está atendida de modo satisfatório ou se a busca por ela ocupa espaço excessivo. A nota, sozinha, não responde.

Na última coluna, marque C para carência e E para excesso, quando for o caso.

Retome a régua nas revisões previstas pelo método e compare situações concretas, não apenas números. Trinta ou noventa dias são ocasiões de acompanhamento, não prazos para provar melhora.

Nº	Necessidade	Hoje	Em 30 dias	Em 90 dias	Carência ou excesso?
	GRUPO 1 - NECESSIDADES PRIMITIVAS				
1	Sobrevivência				
2	Importância				
3	Segurança				
4	Proteção ao grupo				
5	Orgasmo				
6	Competição				
7	Solucionar a falta				
8	Confiança e credibilidade				
	GRUPO 2 - SENSAÇÃO E VÍNCULO				
9	Controle				
10	Mudar de ambiente				
11	Conforto				
12	Contato físico				
13	Falar, desabafar, expressar por palavras				
14	Sentir-se amado				
15	Diversão				
16	Limpeza e higiene				
17	Sentir emoções				
18	Possuir objetos				
19	Seu espaço (casa, ambiente próprio)				

Nº	Necessidade	Hoje	Em 30 dias	Em 90 dias	Carência ou excesso?
20	Estética				
21	Música				
22	Movimento corporal				
23	Criatividade				
24	Privacidade				
25	Vínculo profundo, íntimo				
26	Vínculo familiar e de amizade				
27	Relações com colegas e conhecidos				
28	Relacionamento com desconhecidos				
29	Companhia e co-presença				
	GRUPO 3 - DESENVOLVIMENTO				
30	Conhecimento e compreensão				
31	Individualidade				
32	Realizar, conquistar, concretizar e legado				
33	Exploração e investigação				
34	Busca por novidades				
35	Resolver conflitos internos				
36	Autodesenvolvimento				
37	Introspecção				

Nº	Necessidade	Hoje	Em 30 dias	Em 90 dias	Carência ou excesso?
38	Viver todas as fases da vida				
39	Engajamento cognitivo				
40	Restauro e regeneração integral				
	GRUPO 4 - RECONEXÃO				
41	Lidar com a morte				
42	Autorrealização				
43	Conexão com a natureza e os animais				
44	Caridade				
45	Self				
46	Propósito				
47	Ensinar e educar				
48	Evolução moral e virtuosa				
	GRUPO 5 - TRANSCENDÊNCIA				
49	Autotranscendência				
50	Unidade com o Tudo				
51	Plenitude e completude				

O que o resultado mostra

Alimentação, moradia, descanso e segurança merecem atenção desde o primeiro contato. O acesso a esse cuidado não depende de uma demonstração de virtude. Carências podem dificultar a aprendizagem e a participação; pedem apoio concreto, recursos e políticas de proteção.

Equalizar as necessidades e trabalhar as virtudes acontece ao mesmo tempo. Ninguém espera fechar um grupo para começar o próximo.

O tempo também conta. O Grupo 1 se desorganiza em horas ou poucos dias; o Grupo 2, em dias a semanas; o Grupo 3, em semanas a meses; os Grupos 4 e 5, em meses a anos. É um mapa, não um relógio rígido.

Perguntas para conversar ou pensar sozinho

- Qual é a necessidade mais vazia? O que eu uso - ou usava - para tapá-la?

- Qual está em excesso? Ela está tapando qual outra?

- Qual pequena mudança viável nesta semana pode melhorar meu bem-estar, funcionamento ou acesso a apoio?

Para familiares, uma quarta pergunta: que acordos podem ampliar autonomia e segurança para todos? Diferenças de notas não estabelecem codependência ou diagnóstico.

Anexo E Panorama e rede de cuidado



Para 2019, a OMS estima 2,6 milhões de mortes atribuíveis ao álcool e 400 milhões de pessoas de 15 anos ou mais com transtornos por uso de álcool, incluindo 209 milhões com dependência. Esses dados foram publicados em 2024; não são contagens de 2026. A distância entre necessidade e acesso ao cuidado permanece relevante, mas taxas de contato com serviços variam por país e método [1–2].

O World Drug Report 2026 estima 331 milhões de pessoas de 15 a 64 anos com uso de drogas nos 12 meses anteriores em 2024, ou 6,2% dessa população. Uso não é sinônimo de transtorno ou dependência. O relatório inclui 256 milhões para cannabis e 63 milhões para uso não médico de opioides, grupos que podem se sobrepor. E o acesso ao tratamento ainda é pequeno: só uma em cada 23 mulheres e um em cada nove homens com transtorno por uso de drogas recebem tratamento [3–4].

Os dados de álcool e outras drogas têm anos, idades e definições diferentes e não devem ser somados. Prevalência de uso, mortes atribuíveis, produção de substâncias e faturamento de serviços são medidas distintas. A seleção e tradução para cada país devem preservar o denominador, o ano-base e a fonte.

A prática e a rede de cuidado

Os padrões OMS/UNODC defendem cuidado acessível, ético, proporcional às necessidades e articulado entre serviços. Saúde física e mental, condições de vida, proteção, preferências e apoio social fazem parte dessa atenção. A pessoa participa das escolhas que dizem respeito à sua vida [5–6].

A avaliação de saúde tem seu lugar e seu profissional responsável. Aqui, o trabalho é compreender as necessidades envolvidas, reconhecer como aparecem na conduta e praticar as virtudes pertinentes. Não use a leitura para alterar por conta própria um tratamento em curso.

O cuidado não deve ser recusado porque a pessoa ainda usa substâncias ou não deseja abstinência naquele momento. A proteção e o acesso à rede continuam necessários; objetivos e apoios são construídos com ela [5].

Na prática virtológica, o facilitador acolhe o que a pessoa deseja compartilhar, orienta os exercícios dentro de sua formação e acompanha a experiência. Quando aparece uma necessidade de saúde ou proteção, ajuda no acesso ao profissional ou serviço responsável.

Referências do panorama e da rede de cuidado

[1] World Health Organization. Alcohol. 28 junho 2024. Dados globais de 2019. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/alcohol

[2] World Health Organization. Over 3 million annual deaths due to alcohol and drug use majority among men. 25 junho 2024. https://www.who.int/news/item/25-06-2024-over-3-million-annual-deaths-due-to-alcohol-and-drug-use-majority-among-men/

[3] UNODC. World Drug Report 2026. Data Portal, Global extent of drug use e Global extent of use of different drugs. https://data.unodc.org/wdr2026search?page=4

[4] Naciones Unidas en Bolivia / UNODC. Global drug use reaches record high as increasingly potent synthetic drugs spread. UN News, 26 junho 2026. https://news.un.org/en/story/2026/06/1167817 https://bolivia.un.org/es/318424-la-unodc-presenta-el-informe-mundial-sobre-las-drogas-2026-y-el-informe-de-validaci%C3%B3n-de-la

[5] WHO e UNODC. International standards for the treatment of drug use disorders. Revised edition, 2020. https://www.who.int/publications/b/53363

[6] WHO. Mental Health Gap Action Programme guideline. Terceira edição, 2023. https://www.who.int/publications/i/item/9789240084278

Anexo F Roteiros complementares para cuidado seguro



Antes de um exercício, verifique se a pessoa quer participar e se tem condições de fazê-lo com segurança. Não se exige um diagnóstico prévio para toda prática de virtude. Uma crise, porém, pede proteção e cuidado adequados. Diagnóstico e decisões clínicas cabem aos profissionais habilitados.

Po Segurança antes de qualquer exercício

Interrompa a atividade diante de perda de consciência, dificuldade importante para respirar, convulsão, confusão intensa, dor no peito, agitação perigosa ou risco imediato de autoagressão ou violência. No Brasil, ligue 192 para emergência médica e siga as orientações do serviço. Respiração muito lenta, irregular ou suspiros isolados não são respiração normal. A prática fica para depois da proteção e do atendimento necessários.

No Brasil: SAMU, 192, para emergência médica; Polícia Militar, 190, diante de violência ou perigo imediato; CVV, 188, para apoio emocional, gratuitamente, 24 horas. O CVV não substitui atendimento de emergência.

Anote os contatos próximos: serviço que acompanha _____; endereço _____; equipe e telefone _____; pessoa de apoio e telefone _____. Fora do Brasil, use os números locais.

P1 Acolhimento e encaminhamento

O facilitador explica a proposta, a participação voluntária, a privacidade e seus limites. Acolhe necessidades relatadas e ajuda no acesso à rede quando necessário. Não faz diagnóstico nem interpreta exames. Informações clínicas pertencem ao atendimento e ao prontuário dos profissionais responsáveis; não precisam ser expostas à roda [5–6].

P2 Plano compartilhado de cuidado

A pessoa e a equipe combinam objetivos de saúde, segurança e apoio social. A participação na prática virtológica é uma escolha e não condiciona o acesso aos demais cuidados. Na roda, acompanham-se os objetivos escolhidos e a experiência com os exercícios. Grau de virtude não determina diagnóstico, prognóstico ou alta [5–6].

P3 Valor escolhido e ação observável

Quando houver condições e vontade de participar, comece com a Humildade como foco formal e pequenas práticas de Abnegação. Escolha uma situação cotidiana de baixo risco, compreenda o que ela pede, ensaie uma resposta e observe a ação. Registre apenas o necessário, por escrito, falando ou com apoio. Reveja a experiência aos sete e aos catorze dias. Se o exercício aumentar sofrimento, culpa, conflito ou compulsividade, ajuste ou interrompa e procure ajuda. Não realize a atividade em intoxicação ou crise.

P4 Desejo intenso e retorno ao uso

Reconheça sinais de dificuldade, procure um local seguro quando possível e contate o apoio ou a equipe. Após retorno ao uso, a proteção vem antes da reflexão. Reveja o plano sem humilhação, confissão pública ou punição por uma suposta falha de virtude. Não use o episódio para suspender cuidados [5].

P5 Família e rede de apoio

Familiares: cuidem também de sua saúde e proteção. Comuniquem necessidades concretas e acordos proporcionais, sem fiscalizar cadernos ou afirmar que causaram a doença. Encontros conjuntos dependem de consentimento e segurança. Em violência ou coerção, priorize avaliação individual e proteção; não imponha reconciliação, perdão, contato ou permanência no ambiente. Não retire alimentação, abrigo seguro ou acesso a urgência para produzir consequências educativas [5].

P6 Revisão e continuidade

Reveja benefícios, dificuldades e efeitos indesejados nos intervalos combinados e após mudanças importantes. O registro da roda acompanha a prática; os dados clínicos ficam com a equipe responsável. Planeje a continuidade do apoio e o acesso a outros serviços quando necessário. O calendário organiza os encontros, e o cuidado acompanha as necessidades de cada pessoa [5].

Adaptações e limites de aplicação

Adolescentes, gestantes, pessoas com psicose, comprometimento cognitivo, deficiência, situação de rua, risco de violência ou privação de liberdade precisam de cuidados ajustados às suas condições. Considere consentimento e assentimento quando cabível, proteção, acessibilidade, apoio social e escolhas culturais e religiosas. A equipe define os recursos necessários com a participação da pessoa [5–6].

Internação e acolhimento no Brasil

A rede prioriza o cuidado fora do hospital. Quando ele é insuficiente, a internação exige laudo médico circunstanciado e serviço habilitado. Para dependência de drogas, a Lei 11.343 prevê unidades de saúde ou hospitais gerais com equipe multidisciplinar e autorização médica. A Lei 10.216 distingue três modalidades: voluntária, com consentimento; involuntária, sem consentimento e a pedido de terceiro; e compulsória, determinada pela Justiça. Em todas, a pessoa tem direito a informação, sigilo, respeito e atenção integral. A prática das virtudes acompanha o cuidado; a decisão sobre internação e alta pertence às instâncias previstas em lei.

Na voluntária, o consentimento é registrado por escrito, e o encerramento ocorre por solicitação escrita da pessoa ou determinação médica. Para a involuntária, a Lei 10.216 prevê autorização de médico registrado no CRM do estado e comunicação ao Ministério Público em até 72 horas, inclusive na alta. Essa lei prevê término por solicitação escrita de familiar ou responsável legal, ou decisão do especialista. Na compulsória, cabe à Justiça decidir, considerando as condições de segurança do estabelecimento. A equipe explica o procedimento aplicável ao caso.

No regime específico da Lei 11.343 para dependência de drogas, a internação involuntária exige decisão formal do médico, após avaliar o padrão de uso e a insuficiência das alternativas. Pode ser solicitada por familiar ou responsável legal; na absoluta falta deles, por servidor público da saúde, assistência social ou órgão do Sisnad, excetuada a segurança pública. Dura somente o necessário à desintoxicação, até 90 dias, com término determinado pelo médico. Familiar ou representante legal pode pedir a interrupção ao médico a qualquer momento. Esse prazo pertence a esse regime específico.

A Lei 11.343 determina comunicação de internações e altas em até 72 horas ao Ministério Público, à Defensoria Pública e aos órgãos de fiscalização, pelo sistema previsto na regulamentação. O serviço deve cumprir esses registros e explicar a modalidade, a indicação e o plano de

continuidade. A Lei 10.216 também exige comunicação à família ou ao representante legal e à autoridade sanitária em até 24 horas diante de evasão, transferência, acidente, intercorrência clínica grave ou falecimento.

Comunidade terapêutica acolhedora

O acolhimento residencial é voluntário na entrada e na permanência. Exige avaliação médica prévia e plano individual de atendimento; a pessoa pode interrompê-lo. A Lei 11.343 veda internação em comunidade terapêutica acolhedora. Quem precisa de atenção hospitalar deve ser encaminhado à rede de saúde. A Nota Técnica Anvisa 14/2025 esclarece a diferença entre esse acolhimento e os serviços de saúde. Antes de escolher, confira as atividades efetivamente oferecidas, o licenciamento, a equipe e as condições de saída. O nome da instituição, sozinho, não define sua natureza.

Para o encaminhamento médico, a Resolução CFM 2.443/2025 exige dependência química, abstinência e ausência de comorbidades que demandem cuidado além do ambulatorial. A Resolução CFM 2.459/2026 alterou o artigo 6º e excluiu menores de idade e adultos curatelados do âmbito dessa regra de encaminhamento. A Resolução CONAD 10/2024 suspendeu os novos acolhimentos de adolescentes previstos na Resolução 3/2020, tanto em instituições públicas como privadas. Nesses casos, procure a rede de saúde e proteção adequada à pessoa.

A curatela não retira, de modo geral, a capacidade de decidir sobre a própria saúde. A Lei Brasileira de Inclusão assegura participação, informação acessível e os apoios necessários, e limita a curatela aos atos patrimoniais e negociais. Cada decisão de cuidado deve respeitar os direitos da pessoa e os requisitos legais aplicáveis.

Os padrões da OMS e da UNODC orientam o cuidado acessível, ético e articulado entre serviços. A orientação da OMS e do Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos de 2023 propõe fortalecer o cuidado comunitário e superar a coerção. Essas recomendações orientam políticas e reformas; as modalidades legais brasileiras acima

continuam sendo tratadas pelas respectivas leis. No Brasil, a Resolução CONAD 15/2026 reforça o acesso ao cuidado e a redução de riscos e danos. A abstinência pode ser um objetivo construído com a pessoa, e a proteção continua necessária enquanto ela usa substâncias.

Registros e privacidade

O caderno pessoal fica com quem o escreveu. Para acompanhar a prática em um serviço, registre somente o necessário, explique a finalidade, defina quem terá acesso e organize guarda segura, prazo de conservação e descarte. Dados de saúde são sensíveis; seu tratamento deve observar a base legal adequada e as medidas de proteção da LGPD. O consentimento é uma das bases previstas, e cada serviço precisa identificar a que se aplica à sua atividade. A roda recebe apenas as informações necessárias à prática e autorizadas para esse compartilhamento.

As notas de necessidades e os registros abaixo servem à reflexão e ao acompanhamento da prática. Quando houver avaliação psicológica profissional, aplicam-se a Resolução CFP 31/2022 e as exigências relativas aos métodos, técnicas e testes utilizados. Quem conduz a roda atua dentro de sua formação e de suas atribuições.

Registro pessoal da prática

Nome ou código escolhido _____ Data _____

Objetivo escolhido pela pessoa _____

Ação possível e apoio necessário _____

Atividade aceita voluntariamente _____ Alternativa oferecida _____

Sinais percebidos para ajustar ou interromper a atividade _____

Apoio escolhido e contato, se desejar registrar _____ Próxima revisão _____

Benefícios percebidos _____ Dificuldades ou efeitos adversos _____

Mudança no plano e encaminhamento _____

Referências do cuidado e dos direitos

Normas brasileiras consultadas em 25 de outubro de 2026. Para aplicação em outro país, consulte a legislação e os serviços locais.

BRASIL. Leis 10.216/2001, arts. 2º, 4º e 6º a 10; 11.343/2006, arts. 22, 23-A, 23-B e 26-A, na redação vigente. Textos consolidados: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/leis_2001/l10216.htm e https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11343.htm.

ANVISA. Nota Técnica 14/2025/SEI/GGTES/DIRE3, sobre comunidades terapêuticas acolhedoras e clínicas especializadas. Repositório oficial: gov.br/anvisa, Notas Técnicas Vigentes. RDC 855/2024, sobre dispositivos eletrônicos para fumar: https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/tabaco/cigarro-eletronico.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA. Resoluções 2.443/2025 e 2.459/2026. Encaminhamento médico a comunidades terapêuticas acolhedoras e alteração do art. 6º. Textos oficiais: https://sistemas.cfm.org.br/normas/arquivos/resolucoes/BR/2025/2443_2025.pdf e https://sistemas.cfm.org.br/normas/arquivos/resolucoes/BR/2026/2459_2026.pdf.

CONAD. Resoluções 10/2024, sobre suspensão de novos acolhimentos de adolescentes, e 15/2026, sobre redução de riscos e danos. Repositório oficial de atos do Conselho: https://www.gov.br/mj/pt-br/assuntos/sua-protecao/politicas-sobre-drogas/subcapas-senad/conad/atos-do-conad-1.

BRASIL. Lei 8.069/1990, Estatuto da Criança e do Adolescente, arts. 101, 130 e 131; Lei 13.146/2015, Lei Brasileira de Inclusão, arts. 12, 84 e 85; Lei 13.709/2018, Lei Geral de Proteção de Dados, arts. 6º, 11 e 46. Textos consolidados no Portal da Legislação: https://www4.planalto.gov.br/legislacao.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução 31/2022. Diretrizes para avaliação psicológica e regulamentação do SATEPSI. https://site.cfp.org.br/nova-resolucao-do-cfp-destaca-diretrizes-para-a-avaliacao-psicologica/.

WHO; OHCHR. Mental health, human rights and legislation: guidance and practice. 2023. Apresentação oficial: https://www.who.int/news/item/09-10-2023-who-ohchr-launch-new-guidance-to-improve-laws-addressing-human-rights-abuses-in-mental-health-care. Padrões OMS/UNODC de 2020: referência [5] do Anexo E.

Anexo G Individuação e escolha dos módulos



Individuação é tornar-se EU: reconhecer o que você pensa, sente e escolhe, sem viver apenas para sustentar uma imagem ou conseguir aprovação. Ela integra a Base da Pirâmide e pode atravessar todo o percurso. Não dispensa vínculo, informação ou ajuda. Uma escolha própria também considera as consequências e os direitos dos outros.

Escolha uma decisão cotidiana de baixo risco na qual queira participar com mais autonomia. Identifique o que deseja, quais informações precisa e quem pode apoiar. Pedir ajuda e continuar recebendo cuidado podem ser escolhas suas. Autonomia não exige decidir tudo sozinho.

Para a família: identifique uma necessidade própria e um acordo que permita ao familiar participar das decisões sobre seu cuidado. Diferencie apoio de controle, preservando medidas de proteção quando necessárias. Ninguém precisa aceitar violência ou violar seus direitos para demonstrar vínculo ou virtude.

Dez perguntas para investigar a Individuação

1. Que decisão desta situação cabe a mim?
2. O que eu quero, antes de imaginar a aprovação dos outros?
3. O que estou tentando demonstrar com essa escolha?
4. Que informação ainda preciso obter?
5. Que consequência consigo assumir e qual exige apoio?
6. Estou concordando livremente ou por medo de rejeição?
7. Que limite preciso comunicar?
8. Como posso ouvir uma opinião sem entregar a ela toda a decisão?

9. Que pequena preferência consigo expressar com segurança hoje?

10. Minha escolha respeita também a liberdade e os direitos de outra pessoa?

As respostas são pessoais. Compartilhe somente o que desejar.

Protocolo de Individuação

1. Preparar. Reserve um lugar possível e alguns minutos de atenção, com as adaptações de que precisa.

2. Estudar. Nos três primeiros dias, leia o módulo; depois retome a definição e a frase de gatilho.

3. Ler a afirmação em voz alta. Uma vez por dia, com atenção. Use áudio ou apoio se necessário.

4. Escrever a afirmação. Uma vez por dia. A escrita à mão é a preferência do método; ditado, digitação ou outro registro podem dar acesso à prática.

5. Meditar. Observe uma decisão cotidiana de baixo risco e ensaie como expressar sua preferência com respeito. Não procure lembranças que não conhece.

6. Recuperar a conduta. Sem consultar, recorde onde conseguiu escolher, onde buscou apenas aprovação e o que pode fazer hoje.

7. Escrever a frase de gatilho. Por exemplo: “Antes de concordar para agradar, vou reconhecer o que penso e o que preciso saber.”

8. Aplicar. Participe de uma decisão possível e segura. Preserve informações necessárias, cuidados em curso e os direitos dos outros.

9. Registrar. À noite, anote ou relate o que aconteceu, como respondeu e o que deseja ajustar, sem se punir.

10. Dormir. Cuide das condições de descanso que estiverem ao seu alcance. Dificuldades persistentes pedem apoio.

11. Fazer o exercício semanal. Escolha uma pequena decisão, reconheça sua preferência, escute informações pertinentes e assuma a parte que lhe cabe.

12. Participar da roda semanal. Use as dez perguntas e compartilhe somente o que desejar. O compromisso é preservar a privacidade, com seus limites explicados antes. Se participar sozinho, registre as respostas no formato acessível.

13. Revisar. Aos sete, trinta, noventa e cento e oitenta dias depois do fim do ciclo, retome a conduta, as dificuldades e os ajustes necessários. O calendário organiza o acompanhamento; não fixa um prazo para a mudança.

Afirmação de Individuação

Eu sou a virtude em forma de Individuação. Eu sou quem sou, e não a imagem que construo para agradar. Expresso minhas preferências genuínas, sustento minhas posições e existo sem precisar da aprovação alheia para me sentir real.

Exemplo de aplicação

Você recebe um convite e percebe vontade de recusar, mas teme desagradar. Antes de responder, verifica seus compromissos e o que deseja. Pode dizer: “Hoje não vou. Obrigado pelo convite.” Se a decisão envolve outra pessoa, conversa sobre as consequências. Individuação não é impor uma preferência sem considerar ninguém.

Marcadores de acompanhamento

Observe quantas vezes reconheceu uma preferência, participou de uma decisão, pediu a informação necessária ou discordou com respeito. Perceba também a intensidade do medo de desaprovação e quanto tempo levou para recuperar o equilíbrio. Sentir desconforto não anula o que conseguiu fazer.

A escolha e a retomada dos módulos consideram os objetivos de cada pessoa. A ordem dos capítulos não classifica pessoas nem exige completar etapas para ter acesso a cuidado. Perseverança e Individuação podem acompanhar todo o trabalho.

Referências

24 HOURS Stories: Dan Gurney starts podium Champagne spray tradition. 24h-lemans.com, 8 dez. 2021. Disponível em: https://24h-lemans.com/en/news/24-hours-stories-dan-gurney-starts-podium-champagne-spray-tradition-55835. Acesso em: 25 out. 2026.

AGÊNCIA BRASIL. "Pandemia" de bets: 25 milhões de pessoas passaram a fazer apostas em 2024. Republicado por Bem Paraná, 31 ago. 2024.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução da Diretoria Colegiada - RDC nº 855, de 23 de abril de 2024. Diário Oficial da União, Brasília, 2024.

AGÊNCIA PÚBLICA. Truco: Alexandre de Moraes acerta aumento de prisões após Lei de Drogas. São Paulo, fev. 2017. Disponível em: https://apublica.org/checagem/2017/02/truco-alexandre-de-moraes-acerta-aumento-de-prisoes-apos-lei-de-drogas/. Acesso em: 24 out. 2026.

ALLISON, K. C. et al. Proposed diagnostic criteria for night eating syndrome. International Journal of Eating Disorders, v. 43, n. 3, p. 241-247, 2010. DOI: 10.1002/eat.20693.

ALLY, Elizabeth Zamerul. Violência entre parceiros íntimos no Brasil e fatores associados. 2017. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: https://lenad.uniad.org.br/wp-content/uploads/violencia-entre-parceiros-elizabeth.pdf. Acesso em: 24 out. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Washington, DC: APA, 2022.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDERSON, B. O. et al. Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption. The Lancet Public Health, v. 8, n. 1, p. e6-e7, 2023. DOI: 10.1016/S2468-2667(22)00317-6.

ANDREASSEN, C. S.; GRIFFITHS, M. D.; HETLAND, J.; KRAVINA, L.; JENSEN, F.; PALLESEN, S. The prevalence of workaholism: a survey study in a nationally representative sample of Norwegian employees. PLoS ONE, v. 9, n. 8, e102446, 2014. DOI: 10.1371/journal.pone.0102446.

ANTON, Raymond F.; MOAK, Darlene H.; LATHAM, Patricia. The Obsessive Compulsive Drinking Scale: a self-rated instrument for the quantification of thoughts

about alcohol and drinking behavior. Alcoholism: Clinical and Experimental Research, v. 19, n. 1, p. 92-99, 1995.

ARCHIE, Ayana. Percentage of Americans who say they drink alcohol hits record low, Gallup says. NPR, 13 ago. 2025. Disponível em: https://www.michiganpublic.org/2025-08-13/percentage-of-americans-who-say-they-drink-alcohol-hits-record-low-gallup-says. Acesso em: 25 out. 2026.

ARNSTEN, A. F. T. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. Nature Reviews Neuroscience, v. 10, n. 6, p. 410-422, 2009. DOI: 10.1038/nrn2648.

AVENA, N. M.; RADA, P.; HOEBEL, B. G. Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, v. 32, n. 1, p. 20-39, 2008. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2007.04.019.

BABOR, T. F. et al. Types of alcoholics, I: evidence for an empirically derived typology based on indicators of vulnerability and severity. Archives of General Psychiatry, v. 49, n. 8, p. 599-608, 1992. DOI: 10.1001/archpsyc.1992.01820080007002.

BAHJI, A.; STEPHENSON, C.; TYO, R.; HAWKEN, E. R.; SEITZ, D. P. Prevalence of cannabis withdrawal symptoms among people with regular or dependent use of cannabinoids: a systematic review and meta-analysis. JAMA Network Open, v. 3, n. 4, e202370, 2020. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.2370.

BANCO CENTRAL DO BRASIL. Análise técnica sobre o mercado de apostas online no Brasil e o perfil dos apostadores. Nota Técnica nº 513/2024-BCB/SECRE. Brasília, 23 set. 2024. Disponível em: https://static.poder360.com.br/2024/09/estudo-apostas-bc-24set2024.pdf.

BAPTISTA, T. et al. Oxytocin receptor exon III methylation in the umbilical cord blood of newborns with prenatal exposure to crack cocaine. Frontiers in Cell and Developmental Biology, v. 9, art. 639287, 2021. DOI: 10.3389/fcell.2021.639287.

BARELLI, Suzana. Como é a epopeia para comprar o mítico vinho Romanée-Conti no Brasil. NeoFeed, São Paulo, 15 nov. 2020. Disponível em: https://neofeed.com.br/blog/home/como-e-a-epopeia-para-comprar-o-mitico-vinho-romanee-conti-no-brasil. Acesso em: 25 out. 2026.

BARTSCH, A. J. et al. Manifestations of early brain recovery associated with abstinence from alcoholism. Brain, v. 130, n. 1, p. 36-47, 2007. DOI: 10.1093/brain/awl303.

BASTOS, F. I. P. M. et al. (org.). III Levantamento Nacional sobre o uso de drogas pela população brasileira. Rio de Janeiro: FIOCRUZ/ICICT, 2017. 528 p. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/34614.

BASTOS, F. I.; BERTONI, N. (org.). Pesquisa Nacional sobre o uso de crack: quem são os usuários de crack e/ou similares do Brasil? Quantos são nas capitais brasileiras? Rio

de Janeiro: Editora ICICT/Fiocruz, 2014. ISBN 978-85-62454-05-9.

BAUSCHATZ, Paul C. The Well and the Tree: World and Time in Early Germanic Culture. Amherst: University of Massachusetts Press, 1982.

BBC BRASIL. Internação à força de viciados divide especialistas. 21 jan. 2013. Republicado por: INSTITUTO HUMANITAS UNISINOS, 23 jan. 2013. Disponível em: https://ihu.unisinos.br/517118-internacao-a-forca-de-viciados-divide-especialistas. Acesso em: 24 out. 2026.

BECKER, H. C. Kindling in alcohol withdrawal. Alcohol Health and Research World, v. 22, n. 1, 1998.

BÈGUE, Laurent et al. A message in a bottle: extrapharmacological effects of alcohol on aggression. Journal of Experimental Social Psychology, v. 45, n. 1, p. 137-142, 2009. DOI: 10.1016/j.jesp.2008.07.018.

BENNETT, T.; HOLLOWAY, K.; FARRINGTON, D. The statistical association between drug misuse and crime: a meta-analysis. Aggression and Violent Behavior, v. 13, n. 2, p. 107-118, 2008. DOI: 10.1016/j.avb.2008.02.001.

BENTON, S. A. Understanding the high-functioning alcoholic: professional views and personal insights. Westport: Praeger, 2009.

BERRIDGE, K. C.; ROBINSON, T. E. Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. American Psychologist, v. 71, n. 8, p. 670-679, 2016. DOI: 10.1037/amp0000059.

BILLIEUX, J.; FINEBERG, N.; KING, D. L.; RUMPF, H. J. Disorders due to addictive behaviors and impulse control disorders. In: REED, G.; RITCHIE, P.; MAERCKER, A. (org.). A psychological approach to diagnosis: using the ICD-11 as a framework. Washington: American Psychological Association, 2024. p. 289-309. DOI: 10.1037/0000392-016.

BILLIEUX, J.; SCHIMMENTI, A.; KHAZAAL, Y.; MAURAGE, P.; HEEREN, A. Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. Journal of Behavioral Addictions, v. 4, n. 3, p. 119-123, 2015. DOI: 10.1556/2006.4.2015.009.

BINSWANGER, I. A. et al. Release from prison: a high risk of death for former inmates. The New England Journal of Medicine, v. 356, p. 157-165, 2007. DOI: 10.1056/NEJMsa064115.

BORA INVESTIR (B3). 57% dos endividados que apostaram em bets não eram inadimplentes antes de começarem a apostar, revela pesquisa da Serasa. 19 nov. 2024. Disponível em: https://borainvestir.b3.com.br/noticias/57-dos-endividados-que-apostaram-em-bets-nao-eram-inadimplentes-antes-de-comecarem-a-apostar-revela-pesquisa-da-serasa/. Acesso em: 25 out. 2026.

BORDER, R. et al. No support for historical candidate gene or candidate gene-by-interaction hypotheses for major depression across multiple large samples. American Journal of Psychiatry, v. 176, n. 5, p. 376-387, 2019. DOI: 10.1176/appi.ajp.2018.18070881.

BOTTLE of 1945 DRC sells for US$812,500, setting new world record. The Drinks Business, Londres, 1 abr. 2026. Disponível em: https://www.thedrinksbusiness.com/2026/04/bottle-of-1945-drc-sells-for-us812500-setting-new-world-record/. Acesso em: 25 out. 2026.

BRADFIELD, Christina. Wellness meets the weekend: LIV Beach brings Sunday Circuit to Fontainebleau. Casinos.com, atualizado em 21 ago. 2026. Disponível em: https://www.casinos.com/us/news/wellness-meets-the-weekend-liv-beach-brings-sunday-circuit-to-fontainebleau. Acesso em: 25 out. 2026.

BRASIL. Câmara dos Deputados. Proposta de Emenda à Constituição nº 45, de 2023. Ficha de tramitação. Brasília: Câmara dos Deputados, 2023a. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/fichadetramitacao?idProposicao=2428236. Acesso em: 24 out. 2026.

BRASIL. Lei nº 11.343, de 23 de agosto de 2006. Institui o Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas - Sisnad. Diário Oficial da União, Brasília, 24 ago. 2006. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11343.htm. Acesso em: 24 out. 2026.

BRASIL. Lei nº 13.840, de 5 de junho de 2019. Altera a Lei nº 11.343, de 23 de agosto de 2006, para dispor sobre o Sistema Nacional de Políticas Públicas sobre Drogas e as condições de atenção aos usuários ou dependentes de drogas. Diário Oficial da União, Brasília, 6 jun. 2019. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/l13840.htm. Acesso em: 24 out. 2026.

BRASIL. Lei nº 15.358, de 24 de março de 2026. Institui o Marco Legal do Combate ao Crime Organizado no Brasil (Lei Raul Jungmann). Diário Oficial da União, Brasília, 25 mar. 2026a. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2026/lei/L15358.htm. Acesso em: 24 out. 2026.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Art. 243 com redação dada pela Lei nº 13.106, de 17 de março de 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Dia Nacional de Combate ao Fumo: Ministério da Saúde convida população a compartilhar experiências sobre o tabagismo. Agência Gov, Brasília, 28 ago. 2026b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2006-2024. Brasília: Ministério da Saúde, 2026c.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023b. Dados citados em: https://en.cisa.org.br/your-health/information/artigo/item/408-new-data-from-the-brazilian-ministry-of-health-show-abusive-consumption-and-drinking-and-driving-in-brazil-in-2023. Acesso em: 25 out. 2026.

BRASIL. Supremo Tribunal Federal. Recurso Extraordinário nº 635.659/SP. Tema 506 da repercussão geral. Relator: Min. Gilmar Mendes. Brasília, julgado em 26 jun. 2024. Notícia disponível em: https://noticias.stf.jus.br/postsnoticias/stf-define-40-gramas-de-maconha-como-criterio-para-diferenciar-usuario-de-traficante/. Acesso em: 24 out. 2026.

BRATMAN, Steven. Health food junkie. Yoga Journal, 1997 (data de 31 out. 1997 segundo o dicionário Word Spy). Disponível em: https://wordspy.com/words/orthorexia. Acesso em: 25 out. 2026.

BUSHMAN, B. J.; COOPER, H. M. Effects of alcohol on human aggression: an integrative research review. Psychological Bulletin, v. 107, n. 3, p. 341-354, 1990. DOI: 10.1037/0033-2909.107.3.341.

CANADIAN CENTRE ON SUBSTANCE USE AND ADDICTION (CCSA). Canada's guidance on alcohol and health: final report. Ottawa: CCSA, 2023. Disponível em: https://www.ccsa.ca/canadas-guidance-alcohol-and-health. Acesso em: 25 out. 2026.

CARRIGAN, M. A. et al. Hominids adapted to metabolize ethanol long before human-directed fermentation. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, v. 112, n. 2, p. 458-463, 2015. DOI: 10.1073/pnas.1404167111.

CASAROTTO, Eduardo. A raiz do crime. Editora Virtudes, 2026. ISBN 978-65-82192-05-0.

CASAROTTO, Eduardo. Fundamentos da Virtologia. 3. ed. Bragança Paulista: Editora Virtudes, 2026. ISBN 978-65-977193-6-5.

CASAROTTO, Eduardo. Manual de Desenvolvimento Humano em Virtudes: as 33 ideias que moldam o cérebro. 3. ed. Bragança Paulista: Editora Virtudes, 2026. ISBN 978-65-82192-02-9.

CASAROTTO, Eduardo. O Novo EU: As 8 virtudes fundamentais para um caminho da liberdade em uma vida sem substâncias. Bragança Paulista: Editora Virtudes, 2025.

CASAROTTO, Eduardo. Revolução das Virtudes. [S. l.: s. n.], [s. d.].

CASAROTTO, Eduardo; FONTANA, Flávia. Formando o futuro: a Virtologia como caminho ético para a saúde mental infantojuvenil. Educere: Revista da Educação da UNIPAR, v. 26, n. 1, p. 26–47, 2026. DOI: 10.25110/educere.v26i1.2026-12175.

CASEY, B. J.; JONES, R. M.; HARE, T. A. The adolescent brain. Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1124, p. 111-126, 2008. DOI: 10.1196/annals.1440.010.

CASINOS.COM. OMNIA Dayclub offers a sober way to party during Wellness Month. Casinos.com, atualizado em 19 ago. 2026. Disponível em: https://www.casinos.com/us/news/omnia-dayclub-offers-a-sober-way-to-party-during-wellness-month. Acesso em: 25 out. 2026.

CASTRO, Carlos Gomes de; MENDES, Nikolas Raphael Gil Alcon. Fermentando o inimigo: considerações sobre a cauinagem ameríndia. Revista Três Pontos, Belo Horizonte, v. 6, n. 1, 2009.

CAULKINS, Jonathan P. Legalising drugs prudently: the importance of incentives and values. Journal of Illicit Economies and Development, v. 1, n. 3, p. 279-287, 2019. DOI: 10.31389/jied.44.

CECI, M. Quase 11 milhões de brasileiros apostam de modo a pôr em risco a saúde e as finanças. Revista Pesquisa FAPESP, 2025. Republicado em: https://www.ecycle.com.br/quase-11-milhoes-de-brasileiros-apostam-de-modo-a-por-em-risco-a-saude-e-as-financas/.

CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL (CISA). Álcool e a saúde dos brasileiros: Panorama 2023. São Paulo: CISA, 2023. Disponível em: https://site.cisa.org.br/images/upload/Panorama_Alcool_Saude_CISA2023.pdf. Acesso em: 24 out. 2026.

CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE SAÚDE E ÁLCOOL (CISA). Álcool e a saúde dos brasileiros: Panorama 2025. São Paulo: CISA, 2025. Dados em: https://sbtnews.sbt.com.br/noticia/saude/abstinencia-de-alcool-avanca-no-brasil-e-atinge-64-em-2025-aponta-pesquisa.

CESAR, E. Cartas na mesa. Revista Pesquisa FAPESP, São Paulo, n. 76, jun. 2002. Disponível em: https://revistapesquisa.fapesp.br/cartas-na-mesa/.

CLARK, L.; LAWRENCE, A. J.; ASTLEY-JONES, F.; GRAY, N. Gambling near-misses enhance motivation to gamble and recruit win-related brain circuitry. Neuron, v. 61, n. 3, p. 481-490, 2009. DOI: 10.1016/j.neuron.2008.12.031.

CLARK, M. A.; MICHEL, J. S.; ZHDANOVA, L.; PUI, S. Y.; BALTES, B. B. All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. Journal of Management, v. 42, n. 7, p. 1836-1873, 2016. DOI: 10.1177/0149206314522301.

CLONINGER, C. R. Neurogenetic adaptive mechanisms in alcoholism. Science, v. 236, n. 4800, p. 410-416, 1987. DOI: 10.1126/science.2882604.

CLONINGER, C. R.; BOHMAN, M.; SIGVARDSSON, S. Inheritance of alcohol abuse: cross-fostering analysis of adopted men. Archives of General Psychiatry, v. 38, n. 8, p. 861-868, 1981. DOI: 10.1001/archpsyc.1981.01780330019001.

CNN BRASIL. Cracolândia: entenda situação um ano após esvaziamento no Centro de SP. São Paulo, 14 maio 2026. Disponível em: https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/sudeste/sp/cracolandia-entenda-situacao-um-ano-apos-esvaziamento-no-centro-de-sp/. Acesso em: 24 out. 2026.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL; CETIC.BR. TIC Kids Online Brasil 2025: principais resultados. São Paulo: CGI.br, 2025. Disponível em: https://www.cetic.br/media/analises/tic_kids_online_brasil_2025_principais_resultados.pdf.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Carl Hart desmistifica questões na UnB. Brasília, 16 maio 2014. Disponível em: https://site.cfp.org.br/?p=27602. Acesso em: 25 out. 2026.

COOPER, M. Lynne. Motivations for alcohol use among adolescents: Development and validation of a four-factor model. Psychological Assessment, v. 6, n. 2, p. 117-128, 1994. DOI: 10.1037/1040-3590.6.2.117.

CORDÁS, T. A. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. Revista de Psiquiatria Clínica, v. 31, n. 4, p. 154-157, 2004.

CRERAND, C. E.; MENARD, W.; PHILLIPS, K. A. Surgical and minimally invasive cosmetic procedures among persons with body dysmorphic disorder. Annals of Plastic Surgery, v. 65, n. 1, p. 11-16, 2010. DOI: 10.1097/SAP.0b013e3181bba08f.

CRESWELL, Kasey G.; TERRY-McELRATH, Yvonne M.; PATRICK, Megan E. Solitary alcohol use in adolescence predicts alcohol problems in adulthood: A 17-year longitudinal study in a large national sample of US high school seniors. Drug and Alcohol Dependence, v. 238, 109552, 2022.

CURRID-HALKETT, Elizabeth. The sum of small things: a theory of the aspirational class. Princeton: Princeton University Press, 2017.

CURRY, S. J.; MARLATT, G. A.; GORDON, J. R. Abstinence violation effect: validation of an attributional construct with smoking cessation. Journal of Consulting and Clinical Psychology, v. 55, p. 145-149, 1987.

DALAI LAMA. Porque ética é mais importante que religião. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

DAMASIO, Antonio. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DAMASIO, Antonio. O sentimento de si: o corpo, a emoção e a neurociência da consciência. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DAVIES, B. Freud and his cigars. London: Freud Museum, 22 abr. 2020. Disponível em: https://www.freud.org.uk/2020/04/22/freud-and-his-cigars/. Acesso em: 25 out. 2026.

DAVIET, R. et al. Associations between alcohol consumption and gray and white matter volumes in the UK Biobank. Nature Communications, v. 13, art. 1175, 2022. DOI: 10.1038/s41467-022-28735-5.

DAWSON, D. A. et al. Recovery from DSM-IV alcohol dependence: United States, 2001-2002. Addiction, 2005. Dados em: https://niaaa.nih.gov/news-events/news-releases/2001-2002-survey-finds-many-recover-alcoholism-researchers-identify.

DAY, Nellie. What Gen Z's no, low-alcohol lifestyle means for hotels. Hospitality Investor, 18 nov. 2024. Disponível em: https://www.hospitalityinvestor.com/americas/what-gen-zs-no-low-alcohol-lifestyle-means-hotels. Acesso em: 25 out. 2026.

DE CRESCENZO, F. et al. Comparative efficacy and acceptability of psychosocial interventions for individuals with cocaine and amphetamine addiction: a systematic review and network meta-analysis. PLOS Medicine, v. 15, n. 12, e1002715, 2018.

DE LOOZE, Margaretha E. et al. The decline in adolescent substance use across Europe and North America in the early twenty-first century: a result of the digital revolution? International Journal of Public Health, v. 64, n. 2, p. 229-240, 2019. DOI: 10.1007/s00038-018-1182-7.

DE VISSER, Richard O.; McDONNELL, Elizabeth J. "That's OK. He's a guy": a mixed-methods study of gender double-standards for alcohol use. Psychology & Health, v. 27, n. 5, p. 618-639, 2012.

DEPPEN, Laurel. Gallup poll: US alcohol drinking rate remains at all-time low. Food Dive, 26 ago. 2026. Disponível em: https://www.fooddive.com/news/gallup-poll-us-alcohol-drinking-rate-remains-all-time-low/828821/. Acesso em: 25 out. 2026.

DI FORTI, M. et al. The contribution of cannabis use to variation in the incidence of psychotic disorder across Europe (EU-GEI): a multicentre case-control study. The Lancet Psychiatry, v. 6, n. 5, p. 427-436, 2019. DOI: 10.1016/S2215-0366(19)30048-3.

DIAGEO PLC. Diageo delivers strong performance while investing in sustainable long-term growth: preliminary results, year ended 30 June 2023. Londres, 1 ago. 2023. Disponível em: https://data.fca.org.uk/artefacts/NSM/RNS/4853459.html. Acesso em: 25 out. 2026.

DIAS, A. C.; ARAÚJO, M. R.; DUNN, J.; SESSO, R. C.; CASTRO, V.; LARANJEIRA, R. Mortality rate among crack/cocaine-dependent patients: a 12-year prospective cohort study conducted in Brazil. Journal of Substance Abuse Treatment, v. 41, n. 3, p. 273-278, 2011. DOI: 10.1016/j.jsat.2011.03.008.

DICK, D. M.; KENDLER, K. S. The impact of gene-environment interaction on alcohol use disorders. Alcohol Research: Current Reviews, v. 34, n. 3, p. 318-324, 2012.

DICKENSON, J. A.; GLEASON, N.; COLEMAN, E.; MINER, M. H. Prevalence of distress associated with difficulty controlling sexual urges, feelings, and behaviors in the United States. JAMA Network Open, v. 1, n. 7, e184468, 2018. DOI:

10.1001/jamanetworkopen.2018.4468.

DODDS, William. Dry Jan: 10% aim to abstain from booze to start 2025. FoodManufacture, 8 jan. 2025. Disponível em: https://www.foodmanufacture.co.uk/Article/2025/01/08/dry-jan-10-abstaining-from-booze-to-start-2025. Acesso em: 25 out. 2026.

DONNY, E. C. et al. Randomized trial of reduced-nicotine standards for cigarettes. New England Journal of Medicine, v. 373, n. 14, p. 1340-1349, 2015. DOI: 10.1056/NEJMsa1502403.

DUBE, S. R. et al. Childhood abuse, neglect, and household dysfunction and the risk of illicit drug use: the Adverse Childhood Experiences Study. Pediatrics, v. 111, n. 3, p. 564-572, 2003. DOI: 10.1542/peds.111.3.564.

DUDLEY, Robert. The drunken monkey: why we drink and abuse alcohol. Berkeley: University of California Press, 2014. DOI: 10.1525/9780520958173.

DUNBAR, R. I. M.; LAUNAY, J.; WLODARSKI, R.; ROBERTSON, C.; PEARCE, E.; CARNEY, J.; MacCARRON, P. Functional Benefits of (Modest) Alcohol Consumption. Adaptive Human Behavior and Physiology, v. 3, p. 118-133, 2017. DOI: 10.1007/s40750-016-0058-4.

DUNCAN, L. E.; KELLER, M. C. A critical review of the first 10 years of candidate gene-by-environment interaction research in psychiatry. American Journal of Psychiatry, v. 168, n. 10, p. 1041-1049, 2011. DOI: 10.1176/appi.ajp.2011.11020191.

ELMS, A. C. Apocryphal Freud: Sigmund Freud's most famous "quotations" and their actual sources. In: WINER, J. A.; ANDERSON, J. W. (ed.). Sigmund Freud and his impact on the modern world. Hillsdale: Analytic Press, 2001. p. 83-104. (The Annual of Psychoanalysis, v. 29).

EVERITT, B. J.; ROBBINS, T. W. Drug addiction: updating actions to habits to compulsions ten years on. Annual Review of Psychology, v. 67, p. 23-50, 2016. DOI: 10.1146/annurev-psych-122414-033457.

EVERITT, B. J.; ROBBINS, T. W. Neural systems of reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion. Nature Neuroscience, v. 8, n. 11, p. 1481-1489, 2005.

EXAME. O que muda com a proibição das bets no Brasil? São Paulo, 27 set. 2026. Disponível em: https://exame.com/brasil/o-que-muda-com-a-proibicao-das-bets-no-brasil/.

FAZEL, S.; YOON, I. A.; HAYES, A. J. Substance use disorders in prisoners: an updated systematic review and meta-regression analysis in recently incarcerated men and women. Addiction, v. 112, n. 10, p. 1725-1739, 2017. DOI: 10.1111/add.13877.

FELTRAN, Gabriel. Irmãos: uma história do PCC. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

FINEBERG, N. A.; CHAMBERLAIN, S. R.; GOUDRIAAN, A. E.; STEIN, D. J.; VANDERSCHUREN, L. J. M. J.; GILLAN, C. M.; SHEKAR, S.; GORWOOD, P. A. P. M.; VOON, V.; MOREIN-ZAMIR, S.; DENYS, D.; SAHAKIAN, B. J.; MOELLER, F. G.; ROBBINS, T. W.; POTENZA, M. N. New developments in human neurocognition: clinical, genetic, and brain imaging correlates of impulsivity and compulsivity. CNS Spectrums, v. 19, n. 1, p. 69-89, 2014. DOI: 10.1017/S1092852913000801.

FLETCHER, P. C.; KENNY, P. J. Food addiction: a valid concept? Neuropsychopharmacology, v. 43, n. 13, p. 2506-2513, 2018. DOI: 10.1038/s41386-018-0203-9.

FORBES, Jorge. Inconsciente e responsabilidade: psicanálise do século XXI. Barueri: Manole, 2012.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA (FBSP). Follow the products: rastreamento de produtos e enfrentamento ao crime organizado no Brasil. São Paulo: FBSP, 2025.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA (FBSP); DATAFOLHA. Visível e invisível: a vitimização de mulheres no Brasil. 5. ed. São Paulo: FBSP, 2025.

FRANKL, Viktor E. Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração. Petrópolis: Vozes; São Leopoldo: Sinodal, [s.d.].

FREUD, Sigmund. O mal-estar na civilização. In: Obras completas. São Paulo: Companhia das Letras, 2010. v. 18.

FREUD, Sigmund. Três ensaios sobre a teoria da sexualidade, análise fragmentária de uma histeria ("O caso Dora") e outros textos (1901-1905). Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2016. (Obras completas, v. 6).

FROMM, Erich. Análise do homem. Rio de Janeiro: Zahar, 1983.

GALLUP. Younger men in the U.S. among the loneliest in West. 2025. Disponível em: https://news.gallup.com/poll/690788/younger-men-among-loneliest-west.aspx. Acesso em: 25 out. 2026.

GANDHI, Mahatma. O caminho da paz. São Paulo: Martin Claret, 2014.

GAZZANIGA, M. S. The mind's past. Berkeley: University of California Press, 1998.

GBD 2016 ALCOHOL COLLABORATORS (GRISWOLD, M. G. et al.). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. The Lancet, v. 392, n. 10152, p. 1015-1035, 2018. DOI: 10.1016/S0140-6736(18)31310-2.

GBD 2020 ALCOHOL COLLABORATORS (BRYAZKA, D. et al.). Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2020. The Lancet, v. 400, p. 185-235, 2022. DOI: 10.1016/S0140-6736(22)00847-9.

GEARHARDT, A. N. et al. Social, clinical, and policy implications of ultra-processed food addiction. BMJ, v. 383, e075354, 2023. DOI: 10.1136/bmj-2023-075354.

GEARHARDT, A. N.; CORBIN, W. R.; BROWNELL, K. D. Development of the Yale Food Addiction Scale Version 2.0. Psychology of Addictive Behaviors, v. 30, n. 1, p. 113-121, 2016. DOI: 10.1037/adb0000136.

GEARHARDT, A. N.; CORBIN, W. R.; BROWNELL, K. D. Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale. Appetite, v. 52, n. 2, p. 430-436, 2009. DOI: 10.1016/j.appet.2008.12.003.

GEARHARDT, A. N.; DIFELICEANTONIO, A. G. Highly processed foods can be considered addictive substances based on established scientific criteria. Addiction, v. 118, n. 4, p. 589-598, 2023. DOI: 10.1111/add.16065.

GEARJUNKIE. Strava Year in Sport trend report 2024. 20 dez. 2024. Disponível em: https://gearjunkie.com/endurance/strava-year-in-sport-trend-report-2024. Acesso em: 25 out. 2026.

GLOBAL WELLNESS INSTITUTE. 2025 Global Wellness Economy Monitor. Disponível em: https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2025-global-wellness-economy-monitor/. Acesso em: 25 out. 2026.

GOLDMAN, D.; OROSZI, G.; DUCCI, F. The genetics of addictions: uncovering the genes. Nature Reviews Genetics, v. 6, n. 7, p. 521-532, 2005. DOI: 10.1038/nrg1635.

GOLDSTEIN, P. J. The drugs/violence nexus: a tripartite conceptual framework. Journal of Drug Issues, v. 15, n. 4, p. 493-506, 1985. DOI: 10.1177/002204268501500406.

GOLDSTEIN, P. J.; BROWNSTEIN, H. H.; RYAN, P. J.; BELLUCCI, P. A. Crack and homicide in New York City, 1988: a conceptually based event analysis. Contemporary Drug Problems, v. 16, n. 4, p. 651-687, 1989.

GOLDSTEIN, R. Z.; CRAIG, A. D.; BECHARA, A.; GARAVAN, H.; CHILDRESS, A. R.; PAULUS, M. P.; VOLKOW, N. D. The neurocircuitry of impaired insight in drug addiction. Trends in Cognitive Sciences, v. 13, n. 9, p. 372-380, 2009. DOI: 10.1016/j.tics.2009.06.004.

GOLDSTEIN, R. Z.; VOLKOW, N. D. Drug addiction and its underlying neurobiological basis: neuroimaging evidence for the involvement of the frontal cortex. American Journal of Psychiatry, v. 159, n. 10, p. 1642-1652, 2002. DOI: 10.1176/appi.ajp.159.10.1642.

GONÇALVES, Raphael Eduardo Marques et al. Consumo de álcool e mortes violentas na cidade de São Paulo em 2015. São Paulo: FMUSP, Grupo Álcool, Drogas e Violência, 2020.

GORDON, Jim. Why aren't more wineries using climate-friendly bottles? Wine Enthusiast, nov. 2023. Disponível em:

https://napagreen.org/news/why-arent-more-wineries-using-climate-friendly-bottles. Acesso em: 25 out. 2026.

GOTTFREDSON, M. R.; HIRSCHI, T. A General Theory of Crime. Stanford: Stanford University Press, 1990.

GRANT, B. F. et al. Epidemiology of DSM-5 drug use disorder: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions-III. JAMA Psychiatry, v. 73, n. 1, p. 39-47, 2016. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2015.2132.

GRANT, B. F.; STINSON, F. S.; DAWSON, D. A.; CHOU, S. P.; RUAN, W. J.; PICKERING, R. P. Co-occurrence of 12-month alcohol and drug use disorders and personality disorders in the United States: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. Archives of General Psychiatry, v. 61, n. 4, p. 361-368, 2004. DOI: 10.1001/archpsyc.61.4.361.

GRANT, J. E.; POTENZA, M. N.; WEINSTEIN, A.; GORELICK, D. A. Introduction to behavioral addictions. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, v. 36, p. 233-241, 2010. DOI: 10.3109/00952990.2010.491884.

GRIFFITHS, M. D. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use, v. 10, p. 191-197, 2005.

GRUBBS, J. B.; PERRY, S. L.; WILT, J. A.; REID, R. C. Pornography problems due to moral incongruence: an integrative model with a systematic review and meta-analysis. Archives of Sexual Behavior, v. 48, n. 2, p. 397-415, 2019. DOI: 10.1007/s10508-018-1248-x.

GUPTA, R.; DEREVENSKY, J. L. Familial and social influences on juvenile gambling behavior. Journal of Gambling Studies, v. 13, n. 3, p. 179-192, 1997.

HAIDT, J. A geração ansiosa: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. Tradução de Lígia Azevedo. São Paulo: Companhia das Letras, 2024. 440 p.

HALL, K. D. et al. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. Cell Metabolism, v. 30, n. 1, p. 67-77.e3, 2019. DOI: 10.1016/j.cmet.2019.05.008.

HARBAUGH, W. T.; MAYR, U.; BURGHART, D. R. Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. Science, v. 316, n. 5831, p. 1622-1625, 2007. DOI: 10.1126/science.1140738.

HARDOON, K. K.; DEREVENSKY, J. L. Social influences involved in children's gambling behavior. Journal of Gambling Studies, v. 17, n. 3, p. 191-215, 2001.

HARM REDUCTION INTERNATIONAL (HRI). Global State of Harm Reduction 2024: prisões. Londres: HRI, 2024.

HART, C. Drogas para adultos. Tradução de Pedro Maia Soares. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

HASIN, D. S. et al. DSM-5 criteria for substance use disorders: recommendations and rationale. American Journal of Psychiatry, v. 170, n. 8, p. 834-851, 2013. DOI: 10.1176/appi.ajp.2013.12060782.

HASIN, D. S. et al. Prevalence of marijuana use disorders in the United States between 2001-2002 and 2012-2013. JAMA Psychiatry, v. 72, n. 12, p. 1235-1242, 2015. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2015.1858.

HATOUM, A. S. et al. Multivariate genome-wide association meta-analysis of over 1 million subjects identifies loci underlying multiple substance use disorders. Nature Mental Health, v. 1, n. 3, p. 210-223, 2023. DOI: 10.1038/s44220-023-00034-y.

HAUSENBLAS, H. A.; DOWNS, D. S. Exercise dependence: a systematic review. Psychology of Sport and Exercise, v. 3, n. 2, p. 89-123, 2002. DOI: 10.1016/S1469-0292(00)00015-7.

HAYASHI, D. et al. What is food noise? A conceptual model of food cue reactivity. Nutrients, v. 15, n. 22, 4809, 2023. DOI: 10.3390/nu15224809.

HEBEBRAND, J. et al. "Eating addiction", rather than "food addiction", better captures addictive-like eating behavior. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, v. 47, p. 295-306, 2014. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2014.08.016.

HEILIG, M. et al. Addiction as a brain disease revised: why it still matters, and the need for consilience. Neuropsychopharmacology, v. 46, n. 10, p. 1715-1723, 2021. DOI: 10.1038/s41386-020-00950-y.

HEYMAN, G. M. Addiction and choice: theory and new data. Frontiers in Psychiatry, v. 4, 31, 2013. DOI: 10.3389/fpsyt.2013.00031.

HINGSON, R. W.; HEEREN, T.; WINTER, M. R. Age at drinking onset and alcohol dependence: age at onset, duration, and severity. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 2006.

HOAKEN, P. N. S.; STEWART, S. H. Drugs of abuse and the elicitation of human aggressive behavior. Addictive Behaviors, v. 28, n. 9, p. 1533-1554, 2003. DOI: 10.1016/j.addbeh.2003.08.033.

HUGHES, Caitlin Elizabeth; STEVENS, Alex. What can we learn from the Portuguese decriminalization of illicit drugs? British Journal of Criminology, v. 50, n. 6, p. 999-1022, 2010. DOI: 10.1093/bjc/azq038.

HYMAN, S. E. Addiction: a disease of learning and memory. American Journal of Psychiatry, v. 162, n. 8, p. 1414-1422, 2005.

IBGE. POF 2008-2009: brasileiro come menos arroz com feijão e mais comida industrializada em casa. Agência IBGE Notícias, Rio de Janeiro, 16 dez. 2010.

Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/13956-asi-brasileiro-come-menos-arroz-com-feijao-e-mais-comida-industrializada-em-casa.html. Acesso em: 25 out. 2026.

IBGE EDUCA. PeNSE 2024: saúde mental entre meninas atinge nível crítico. 19 maio 2026. Disponível em: https://educa.ibge.gov.br/professores/educa-noticias/23240-saude-mental-entre-meninas-atinge-nivel-critico.html. Acesso em: 25 out. 2026.

INCE, C. et al. Problematic pornography use and novel patterns of escalating use: a cross-sectional network analysis with two independent samples. Addictive Behaviors, v. 156, 108048, 2024. DOI: 10.1016/j.addbeh.2024.108048.

INFOMONEY. Beneficiários do Bolsa Família gastaram R$ 3 bi com bets em agosto, diz BC. São Paulo, 24 set. 2024. Disponível em: https://www.infomoney.com.br/consumo/beneficiarios-do-bolsa-familia-gastaram-r-3-bi-com-bets-em-agosto-diz-bc/.

INFOMONEY. Inédito: 64% dos brasileiros dizem não ter consumido álcool em 2025. 13 nov. 2025. Disponível em: https://www.infomoney.com.br/?p=3100436. Acesso em: 25 out. 2026.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2024. Rio de Janeiro: IBGE, 2026.

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA); BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. Perfil do processado e produção de provas nas ações criminais por tráfico de drogas. Brasília: Ipea, 2023a.

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Dia Nacional de Combate ao Fumo 2026: nota técnica com embasamento teórico sobre o tema "Atividade física e saúde: treinar não combina com fumar". Rio de Janeiro: INCA, 2026.

INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER (IARC). Latest global data on cancer burden and alcohol consumption: more than 740 000 new cases of cancer in 2020 attributed to alcohol. Press Release n. 299. Lyon: IARC, 14 jul. 2021. Disponível em: https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2021/07/pr299_E.pdf.

INTERNATIONAL SOCIETY OF AESTHETIC PLASTIC SURGERY (ISAPS). Pesquisa global ISAPS 2024 (versão em português do Brasil). 20 jun. 2025. Disponível em: https://www.isaps.org/media/3uhnjvup/2024-global-survey-portuguese-brazilian.pdf. Acesso em: 25 out. 2026.

JELLINEK, E. M. Phases of alcohol addiction. Quarterly Journal of Studies on Alcohol, v. 13, n. 4, p. 673-684, 1952. DOI: 10.15288/qjsa.1952.13.673.

JELLINEK, E. M. The disease concept of alcoholism. New Haven: Hillhouse Press, 1960.

JENNINGS, Justin. La chichera y el patrón: chicha and the energetics of feasting in the prehistoric Andes. Archaeological Papers of the American Anthropological Association, v. 14, p. 241-259, 2005.

JOHNSON, Vanessa Alves. How Las Vegas casinos are cashing in on wellness. Casinos.com, atualizado em 20 ago. 2026. Disponível em: https://www.casinos.com/us/news/how-las-vegas-casinos-are-cashing-in-on-wellness. Acesso em: 25 out. 2026.

JONES, E. Rationalisation in every-day life. Journal of Abnormal Psychology, v. 3, n. 3, p. 161-169, 1908.

JORNAL DE BRASÍLIA. Uso de vape entre adolescentes dispara no Brasil enquanto consumo de álcool, cigarro e drogas cai. 25 mar. 2026. Disponível em: https://jornaldebrasilia.com.br/noticias/brasil/uso-de-vape-entre-adolescentes-dispara-no-brasil-enquanto-consumo-de-alcool-cigarro-e-drogas-cai/. Acesso em: 25 out. 2026.

JOY, Rupert. SWR launches ground-breaking accord on reducing glass bottle weight. Decanter, Londres, 12 out. 2023. Disponível em: https://www.decanter.com/wine/swr-launches-ground-breaking-accord-on-reducing-glass-bottle-weight-513832/. Acesso em: 25 out. 2026.

KANDEL, D. B.; YAMAGUCHI, K.; CHEN, K. Stages of progression in drug involvement from adolescence to adulthood: further evidence for the gateway theory. Journal of Studies on Alcohol, v. 53, n. 5, p. 447-457, 1992. DOI: 10.15288/jsa.1992.53.447.

KANDEL, D. Stages in adolescent involvement in drug use. Science, v. 190, n. 4217, p. 912-914, 1975. DOI: 10.1126/science.1188374.

KANDEL, E. R. A new intellectual framework for psychiatry. American Journal of Psychiatry, v. 155, n. 4, p. 457-469, 1998.

KANDEL, E. R. Biology and the future of psychoanalysis: a new intellectual framework for psychiatry revisited. American Journal of Psychiatry, v. 156, n. 4, p. 505-524, 1999.

KANDEL, E. R.; KANDEL, D. B. Shattuck Lecture. A molecular basis for nicotine as a gateway drug. New England Journal of Medicine, v. 371, n. 10, p. 932-943, 2014. DOI: 10.1056/NEJMsa1405092.

KANDEL, Eric R. Em busca da memória: o nascimento de uma nova ciência da mente. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

KARDEC, Allan. O Evangelho segundo o Espiritismo. São Paulo: Federação Espírita Brasileira, 2005.

KELLY, J. F.; HUMPHREYS, K.; FERRI, M. Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. Cochrane Database of Systematic Reviews, n. 3, CD012880, 2020. DOI: 10.1002/14651858.CD012880.pub2.

KENDLER, K. S. et al. An extended Swedish national adoption study of alcohol use disorder. JAMA Psychiatry, v. 72, n. 3, p. 211-218, 2015. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2014.2138.

KENDLER, K. S. et al. Genetic and familial environmental influences on the risk for drug abuse: a national Swedish adoption study. Archives of General Psychiatry, v. 69, n. 7, p. 690-697, 2012. DOI: 10.1001/archgenpsychiatry.2011.2112.

KESSLER, R. C. et al. The prevalence and correlates of binge eating disorder in the World Health Organization World Mental Health Surveys. Biological Psychiatry, v. 73, n. 9, p. 904-914, 2013. DOI: 10.1016/j.biopsych.2012.11.020.

KEYES, Katherine M.; GRANT, Bridget F.; HASIN, Deborah S. Evidence for a closing gender gap in alcohol use, abuse, and dependence in the United States population. Drug and Alcohol Dependence, v. 93, n. 1-2, p. 21-29, 2008. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2007.08.017.

KHANTZIAN, Edward J. The self-medication hypothesis of addictive disorders: focus on heroin and cocaine dependence. American Journal of Psychiatry, v. 142, n. 11, p. 1259-1264, 1985.

KHANTZIAN, Edward J. Theory: Self-Medication and Addiction. Psychiatric Times, v. 34, n. 2, 21 fev. 2017.

KLEIN, A. V.; KIAT, H. Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. Journal of Human Nutrition and Dietetics, v. 28, n. 6, p. 675-686, 2015. DOI: 10.1111/jhn.12286.

KLIMECKI, O. M.; LEIBERG, S.; LAMM, C.; SINGER, T. Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. Cerebral Cortex, v. 23, n. 7, p. 1552-1561, 2013. DOI: 10.1093/cercor/bhs142.

KOOB, G. F.; LE MOAL, M. Addiction and the brain antireward system. Annual Review of Psychology, v. 59, p. 29-53, 2008. DOI: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093548.

KOOB, G. F.; LE MOAL, M. Drug addiction, dysregulation of reward, and allostasis. Neuropsychopharmacology, v. 24, n. 2, p. 97-129, 2001. DOI: 10.1016/S0893-133X(00)00195-0.

KOOB, G. F.; VOLKOW, N. D. Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. The Lancet Psychiatry, v. 3, n. 8, p. 760-773, 2016. DOI: 10.1016/S2215-0366(16)00104-8.

KOOB, G. F.; VOLKOW, N. D. Neurocircuitry of addiction. Neuropsychopharmacology, v. 35, n. 1, p. 217-238, 2010. DOI: 10.1038/npp.2009.110.

KOOB, George F. Addiction is a reward deficit and stress surfeit disorder. Frontiers in Psychiatry, v. 4, art. 72, 2013. DOI: 10.3389/fpsyt.2013.00072.

KORAN, L. M.; FABER, R. J.; ABOUJAOUDE, E.; LARGE, M. D.; SERPE, R. T. Estimated prevalence of compulsive buying behavior in the United States. American Journal of Psychiatry, v. 163, n. 10, p. 1806-1812, 2006. DOI: 10.1176/ajp.2006.163.10.1806.

KRAUS, S. W.; KRUEGER, R. B.; BRIKEN, P.; FIRST, M. B.; STEIN, D. J.; KAPLAN, M. S.; VOON, V.; ABDO, C. H. N.; GRANT, J. E.; ATALLA, E.; REED, G. M. Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. World Psychiatry, v. 17, n. 1, p. 109-110, 2018. DOI: 10.1002/wps.20499.

KRENTZMAN, Amy R.; CRANFORD, James A.; ROBINSON, Elizabeth A. R. Long-term increases in purpose in life are associated with remission from alcohol dependence. Alcoholism Treatment Quarterly, v. 33, n. 3, p. 252-269, 2015. DOI: 10.1080/07347324.2015.1050924.

KRISHNAMURTI, Jiddu. Aos pés do Mestre. Brasília: Editora Teosófica, 2012.

KUHNS, J. B.; EXUM, M. L.; CLODFELTER, T. A.; BOTTIA, M. C. The prevalence of alcohol-involved homicide offending: a meta-analytic review. Homicide Studies, v. 18, n. 3, p. 251-270, 2014. DOI: 10.1177/1088767913493629.

KUHNS, J. B.; WILSON, D. B.; CLODFELTER, T. A.; MAGUIRE, E. R.; AINSWORTH, S. A. A meta-analysis of alcohol toxicology study findings among homicide victims. Addiction, v. 106, n. 1, p. 62-72, 2011. DOI: 10.1111/j.1360-0443.2010.03153.x.

LACAN, Jacques. A ciência e a verdade. In: LACAN, Jacques. Escritos. Rio de Janeiro: Zahar, 1998. p. 869-892.

LACAN, Jacques. O seminário, livro 11: os quatro conceitos fundamentais da psicanálise. Rio de Janeiro: Zahar, 1988.

LARANJEIRA, R. (coord.). II Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (LENAD). São Paulo: INPAD/UNIFESP, 2012. Dados em: https://revistapesquisa.fapesp.br/pesquisa-aponta-que-brasileiros-estao-bebendo-com-mais-frequencia.

LEHNER, Mark; WETTERSTROM, Wilma. Enigma of the Pedestals. AERAGRAM, Boston, v. 8, n. 2, 2007.

LEIBENSTEIN, Harvey. Bandwagon, snob, and Veblen effects in the theory of consumers' demand. The Quarterly Journal of Economics, v. 64, n. 2, p. 183-207, 1950.

LEMBKE, A. Nação dopamina: por que o excesso de prazer está nos deixando infelizes e o que podemos fazer para mudar. Belo Horizonte: Vestígio, 2022. 256 p.

LÉRY, J. History of a voyage to the land of Brazil, otherwise called America. Tradução de Janet Whatley. Berkeley: University of California Press, 2006.

LESHNER, A. I. Addiction is a brain disease, and it matters. Science, v. 278, n. 5335, p. 45-47, 1997. DOI: 10.1126/science.278.5335.45.

LESIEUR, H. R.; CUSTER, R. L. Pathological gambling: roots, phases, and treatment. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, v. 474, n. 1, p. 146-156, 1984. DOI: 10.1177/0002716284474001013.

LEUNG, J.; CHAN, G. C. K.; HIDES, L.; HALL, W. D. What is the prevalence and risk of cannabis use disorders among people who use cannabis? A systematic review and meta-analysis. Addictive Behaviors, v. 109, art. 106479, 2020.

LEVINE, A. et al. Molecular mechanism for a gateway drug: epigenetic changes initiated by nicotine prime gene expression by cocaine. Science Translational Medicine, v. 3, n. 107, p. 107ra109, 2011. DOI: 10.1126/scitranslmed.3003062.

LEVY, D. J.; GLIMCHER, P. W. The root of all value: a neural common currency for choice. Current Opinion in Neurobiology, v. 22, n. 6, p. 1027-1038, 2012. DOI: 10.1016/j.conb.2012.06.001.

LEWIS, M. The biology of desire: why addiction is not a disease. New York: PublicAffairs, 2015.

LITTLETON, J. Neurochemical mechanisms underlying alcohol withdrawal. Alcohol Health and Research World, v. 22, n. 1, p. 13-24, 1998.

LIU, Li; WANG, Jiajing; ROSENBERG, Danny; ZHAO, Hao; LENGYEL, György; NADEL, Dani. Fermented beverage and food storage in 13,000 y-old stone mortars at Raqefet Cave, Israel: Investigating Natufian ritual feasting. Journal of Archaeological Science: Reports, v. 21, p. 783-793, 2018.

LUCAS, Amelia. Non-alcoholic beer to overtake ale as the second-largest beer category worldwide this year. CNBC, 29 maio 2025. Republicado por NBC Chicago. Disponível em: https://www.nbcchicago.com/news/business/money-report/non-alcoholic-beer-to-overtake-ale-as-the-second-largest-beer-category-worldwide-this-year/3756263/. Acesso em: 25 out. 2026.

LUO, A. et al. Epigenetic aging is accelerated in alcohol use disorder and regulated by genetic variation in APOL2. Neuropsychopharmacology, v. 45, n. 2, p. 327-336, 2020. DOI: 10.1038/s41386-019-0500-y.

MACCOUN, Robert J.; REUTER, Peter. Drug war heresies: learning from other vices, times, and places. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.

MANSO, Bruno Paes; DIAS, Camila Nunes. A guerra: a ascensão do PCC e o mundo do crime no Brasil. São Paulo: Todavia, 2018.

MARAZ, A.; GRIFFITHS, M. D.; DEMETROVICS, Z. The prevalence of compulsive buying: a meta-analysis. Addiction, v. 111, n. 3, p. 408-419, 2016. DOI: 10.1111/add.13223.

MARINO JÚNIOR, Raul. A religião do cérebro. São Paulo: Editora Globo, 2005.

MARLATT, G. A.; DEMMING, B.; REID, J. B. Loss of control drinking in alcoholics: an experimental analogue. Journal of Abnormal Psychology, v. 81, n. 3, p. 233-241, 1973. DOI: 10.1037/h0034532.

MARLATT, G. A.; GORDON, J. R. (ed.). Relapse prevention: maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors. New York: Guilford, 1985.

MARR, T. Marlboro Man. In: American masculinities: a historical encyclopedia. Thousand Oaks: SAGE, 2004. DOI: 10.4135/9781412956369.n148.

MASLOW, Abraham H. Motivation and personality. New York: Harper & Row, 1954.

MATÉ, G. Vício: o reino dos fantasmas famintos. Tradução de Carolina Simmer. Rio de Janeiro: Sextante, 2024.

MAX-NEEF, Manfred. Human scale development: conception, application and further reflections. New York: Apex Press, 1991.

McGOWAN, P. O. et al. Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse. Nature Neuroscience, v. 12, n. 3, p. 342-348, 2009. DOI: 10.1038/nn.2270.

MENEZES, Sônia de Souza Mendonça; BERTONI, Luci Mara; SANTOS, Rosangela V. R. Bebidas e comidas em celebrações de nascimento e morte: um estudo em comunidades rurais de Sergipe e Bahia. Ateliê Geográfico, Goiânia, v. 13, n. 3, p. 175-189, dez. 2019.

MENNINGER, Karl A. Man against himself. New York: Harcourt, Brace, 1938.

MILLER, W. R.; BENEFIELD, R. G.; TONIGAN, J. S. Enhancing motivation for change in problem drinking: a controlled comparison of two therapist styles. Journal of Consulting and Clinical Psychology, v. 61, n. 3, p. 455-461, 1993. DOI: 10.1037/0022-006X.61.3.455.

MILLER, W. R.; ROLLNICK, S. Motivational interviewing: helping people change and grow. 4. ed. New York: Guilford, 2023.

MITCHELL, O.; WILSON, D. B.; EGGERS, A.; MACKENZIE, D. L. Assessing the effectiveness of drug courts on recidivism: a meta-analytic review of traditional and non-traditional drug courts. Journal of Criminal Justice, v. 40, n. 1, p. 60-71, 2012. DOI: 10.1016/j.jcrimjus.2011.11.009.

MITCHELL, O.; WILSON, D. B.; MACKENZIE, D. L. The effectiveness of incarceration-based drug treatment on criminal behavior: a systematic review. Campbell Systematic Reviews, v. 8, n. 1, p. i-76, 2012. DOI: 10.4073/csr.2012.18.

MOELLER, S. J.; MALONEY, T.; PARVAZ, M. A.; ALIA-KLEIN, N.; WOICIK, P. A.; TELANG, F.; WANG, G.-J.; VOLKOW, N. D.; GOLDSTEIN, R. Z. Impaired insight in cocaine addiction: laboratory evidence and effects on cocaine-seeking behaviour. Brain, v. 133, n. 5, p. 1484-1493, 2010. DOI: 10.1093/brain/awq066.

MOFFITT, T. E. Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: a developmental taxonomy. Psychological Review, v. 100, n. 4, p. 674-701, 1993. DOI: 10.1037/0033-295X.100.4.674.

MOLL, J. et al. Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, v. 103, n. 42, p. 15623-15628, 2006. DOI: 10.1073/pnas.0604475103.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019. DOI: 10.1017/S1368980018003762.

MORGAN, D. et al. Social dominance in monkeys: dopamine D2 receptors and cocaine self-administration. Nature Neuroscience, v. 5, n. 2, p. 169-174, 2002. DOI: 10.1038/nn798.

MOSS, H. B.; CHEN, C. M.; YI, H. Subtypes of alcohol dependence in a nationally representative sample. Drug and Alcohol Dependence, v. 91, n. 2-3, p. 149-158, 2007. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2007.05.016.

MOSTEGEL, I. Edward Bernays: the original influencer. History Today, London, 6 fev. 2019.

MOURA, R. Vício em celular chega a consultórios e já preocupa médicos no Brasil. BBC Brasil, 16 nov. 2017. Republicado em: https://ihu.unisinos.br/573715-vicio-em-celular-chega-a-consultorios-e-ja-preocupa-medicos-no-brasil.

MÜLLER, A. et al. Proposed diagnostic criteria for compulsive buying-shopping disorder: a Delphi expert consensus study. Journal of Behavioral Addictions, v. 10, n. 2, p. 208-222, 2021. DOI: 10.1556/2006.2021.00013.

NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM (NIAAA). A family history of alcoholism: are you at risk? Bethesda: NIH, [s.d.]a. Reprodução disponível em: https://dmh.lacounty.gov/our-services/employment-education/education/alcohol-abuse-faq/family-history/. Acesso em: 24 out. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM (NIAAA). Alcohol use disorder: a comparison between DSM-IV and DSM-5. Bethesda: NIAAA, [s.d.]b. Disponível em: https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/alcohol-use-disorder-comparison-between-dsm. Acesso em: 25 out. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM (NIAAA). Drinking levels and patterns defined. Bethesda: NIAAA, [s.d.]c. Disponível em: https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking. Acesso em: 24 out. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON ALCOHOL ABUSE AND ALCOHOLISM (NIAAA). Understanding alcohol use disorder. Bethesda: NIAAA, [s.d.]d. Disponível em: https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-alcohol-use-disorder. Acesso em: 24 out. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (NIDA). Cocaine. Bethesda: NIDA, 2024a. Disponível em: https://nida.nih.gov/research-topics/cocaine.

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (NIDA). Drug misuse and addiction. In: NIDA. Drugs, brains, and behavior: the science of addiction. Bethesda: NIH, 2020. Atualizado em 9 mar. 2026. Disponível em: https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction. Acesso em: 24 out. 2026.

NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE (NIDA). Is marijuana a gateway drug? In: Cannabis (Marijuana) Research Report. Bethesda: NIDA. Disponível em: https://archives.nida.nih.gov/publications/research-reports/marijuana/marijuana-gateway-drug. Acesso em: 25 out. 2026.

NESTLER, E. J.; BARROT, M.; SELF, D. W. ΔFosB: a sustained molecular switch for addiction. Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA, v. 98, n. 20, p. 11042-11046, 2001.

NG FAT, L.; SHELTON, N.; CABLE, N. Investigating the growing trend of non-drinking among young people: analysis of repeated cross-sectional surveys in England 2005-2015. BMC Public Health, v. 18, n. 1, art. 1090, 2018. DOI: 10.1186/s12889-018-5995-3.

NILSON, E. A. F. et al. Estimação dos custos diretos e indiretos atribuíveis ao consumo do álcool no Brasil. Brasília: Fiocruz Brasília, 2024. Dados em: https://www.cnnbrasil.com.br/saude/alcool-mata-12-pessoas-por-hora-no-brasil-diz-estudo/.

NÓBREGA, Ian C. C.; MARQUES, R. V. L.; FERREIRA, M. A.; LACHENMEIER, Dirk W. The paradox of alcohol and food affordability: minimal impact of leading beer and cachaça brands on Brazilian household income amid hazardous drinking patterns. Nutrients, v. 16, n. 10, art. 1469, 2024. DOI: 10.3390/nu16101469.

NUTT, D. J.; KING, L. A.; PHILLIPS, L. D. Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. The Lancet, v. 376, n. 9752, p. 1558-1565, 2010. DOI: 10.1016/S0140-6736(10)61462-6.

O POVO. Jogo do Tigre: entenda as polêmicas envolvendo app caça-níquel no Brasil. Fortaleza, 17 out. 2023. Disponível em: https://www.opovo.com.br/noticias/curiosidades/2023/10/17/jogo-do-tigre-polemicas-envolvendo-app-caca-niquel-no-brasil.html.

ODGERS, C. L. The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? Nature, v. 628, n. 8006, p. 29-30, 2024. DOI: 10.1038/d41586-024-00902-2.

ORFORD, J.; HAWKER, A. Note on the ordering of onset of symptoms in alcohol dependence. Psychological Medicine, v. 4, n. 3, p. 281-288, 1974. DOI: 10.1017/S0033291700042975.

PHILLIPS, K. A. Prevalence of BDD. International OCD Foundation, [s.d.]. Disponível em: https://bdd.iocdf.org/professionals/prevalence.

PINTO, M. et al. Carga da doença e econômica atribuível ao tabagismo no Brasil e potencial impacto do aumento de preços por meio de impostos. Buenos Aires: Instituto

de Efectividad Clínica y Sanitaria, 2024.

PIONE, Anna et al. The $2 trillion global wellness market gets a millennial and Gen Z glow-up. McKinsey & Company, 29 maio 2025. Disponível em: https://www.mckinsey.com.br/industries/consumer-packaged-goods/our-insights/future-of-wellness-trends. Acesso em: 25 out. 2026.

PIQUERAS-FISZMAN, Betina; SPENCE, Charles. The weight of the bottle as a possible extrinsic cue with which to estimate the price (and quality) of the wine? Observed correlations. Food Quality and Preference, v. 25, n. 1, p. 41-45, 2012. DOI: 10.1016/j.foodqual.2012.01.001.

PLASSMANN, Hilke; O'DOHERTY, John; SHIV, Baba; RANGEL, Antonio. Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness. Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA, v. 105, n. 3, p. 1050-1054, 2008. DOI: 10.1073/pnas.0706929105.

PODER360. 19% dos brasileiros convivem com facções e milícias, diz Datafolha. Brasília, 16 out. 2025. Disponível em: https://www.poder360.com.br/poder-seguranca-publica/19-dos-brasileiros-convivem-com-faccoes-e-milicias-diz-datafolha/. Acesso em: 24 out. 2026.

PODER360. Brasil tem atuação de 53 facções criminosas, diz Fórum. 25 jul. 2022.

PODER360. ECA Digital entra em vigor nesta 3ª feira; entenda o que muda. Brasília, 17 mar. 2026. Disponível em: https://www.poder360.com.br/poder-governo/eca-digital-entra-em-vigor-nesta-3a-feira-entenda-o-que-muda/.

PORTALES-CASAMAR, E. et al. DNA methylation signature of human fetal alcohol spectrum disorder. Epigenetics & Chromatin, v. 9, artigo 25, 2016. DOI: 10.1186/s13072-016-0074-4.

PRIGOGINE, Ilya; STENGERS, Isabelle. Order out of chaos: man's new dialogue with nature. New York: Bantam Books, 1984.

PROCHASKA, J. O.; DICLEMENTE, C. C. Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, v. 51, n. 3, p. 390-395, 1983. DOI: 10.1037/0022-006X.51.3.390.

PROJECT MATCH RESEARCH GROUP. Matching alcoholism treatments to client heterogeneity: Project MATCH posttreatment drinking outcomes. Journal of Studies on Alcohol, v. 58, p. 7-29, 1997.

PUHL, R. M.; LESSARD, L. M.; PEARL, R. L.; HIMMELSTEIN, M. S.; FOSTER, G. D. International comparisons of weight stigma: addressing a void in the field. International Journal of Obesity, v. 45, n. 9, p. 1976-1985, 2021. DOI: 10.1038/s41366-021-00860-z.

QUASE 28 milhões de brasileiros vivem com algum viciado, aponta relatório. Exame, São Paulo, 3 dez. 2013. Disponível em: https://exame.com/tecnologia/quase-28-milho

es-de-brasileiros-vivem-com-algum-viciado-aponta-relatorio-2. Acesso em: 25 out. 2026.

RASH, C. J.; WEINSTOCK, J.; VAN PATTEN, R. A review of gambling disorder and substance use disorders. Substance Abuse and Rehabilitation, v. 7, p. 3-13, 2016. DOI: 10.2147/SAR.S83460.

RAYNARA, Bianca. Gurufim de Arlindo Cruz: conheça a celebração afro-brasileira. O Povo, Fortaleza, 10 ago. 2025. Disponível em: https://www.opovo.com.br/vidaearte/2025/08/10/gurufim-de-arlindo-cruz-conheca-a-celebracao-afrobrasileira.html. Acesso em: 25 out. 2026.

REVISTA OESTE. Brasil tem 88 facções criminosas em atividade, diz governo. São Paulo, 10 nov. 2024. Disponível em: https://www.revistaoeste.com/brasil/brasil-tem-88-faccoes-criminosas-em-atividade-diz-governo/. Acesso em: 24 out. 2026.

ROBINSON, Lily et al. Idealised media images: the effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. Body Image, v. 22, p. 65-71, 2017. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.06.001.

ROOZEN, H. G.; DE WAART, R.; VAN DER KROFT, P. Community reinforcement and family training: an effective option to engage treatment-resistant substance-abusing individuals in treatment. Addiction, v. 105, n. 10, p. 1729-1738, 2010. DOI: 10.1111/j.1360-0443.2010.03016.x.

ROSE, J. E.; BEHM, F. M.; WESTMAN, E. C. Acute effects of nicotine and mecamylamine on tobacco withdrawal symptoms, cigarette reward and ad lib smoking. Pharmacology Biochemistry and Behavior, v. 68, n. 2, p. 187-197, 2001. DOI: 10.1016/s0091-3057(00)00465-2.

ROSE, J. E.; BEHM, F. M.; WESTMAN, E. C.; BATES, J. E.; SALLEY, A. Pharmacologic and sensorimotor components of satiation in cigarette smoking. Pharmacology Biochemistry and Behavior, v. 76, n. 2, p. 243-250, 2003. DOI: 10.1016/j.pbb.2003.07.002.

ROSE, J. E.; BEHM, F. M.; WESTMAN, E. C.; JOHNSON, M. Dissociating nicotine and nonnicotine components of cigarette smoking. Pharmacology Biochemistry and Behavior, v. 67, n. 1, p. 71-81, 2000. DOI: 10.1016/s0091-3057(00)00301-4.

ROSEN, A. D. et al. DNA methylation age is accelerated in alcohol dependence. Translational Psychiatry, v. 8, n. 1, p. 182, 2018. DOI: 10.1038/s41398-018-0233-4.

ROSSIYSKAYA GAZETA. "Frontovye sto gramm" ofitsialno vveli v dovolstvie 22 avgusta 1941 goda. Moscou, 8 maio 2015.

ROTUNDA, R. J.; WEST, L.; O'FARRELL, T. J. Enabling behavior in a clinical sample of alcohol-dependent clients and their partners. Journal of Substance Abuse Treatment, v. 26, n. 4, p. 269-276, 2004. DOI: 10.1016/j.jsat.2004.01.007.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Press, 2017.

SANCHEZ, Z. V. D. M.; NAPPO, S. A. Seqüência de drogas consumidas por usuários de crack e fatores interferentes. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 36, n. 4, p. 420-430, 2002.

SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Saúde. Programa Recomeço Família. São Paulo: SES-SP, [s.d.]. Disponível em: https://www.saude.sp.gov.br/resources/ces/homepage/destaques/pleno-227/recomeco_familia_para_publicacao.pdf. Acesso em: 25 out. 2026.

SAVONA, D. Smoking and drinking like Churchill. Cigar Aficionado, 2018.

SCHACHT, J. P.; ANTON, R. F.; MYRICK, H. Functional neuroimaging studies of alcohol cue reactivity: a quantitative meta-analysis and systematic review. Addiction Biology, v. 18, p. 121-133, 2013. DOI: 10.1111/j.1369-1600.2012.00464.x.

SCHMIDT, Peter; HELTEN, Christine; SOYKA, Michael. Predictive value of obsessive-compulsive drinking scale (OCDS) for outcome in alcohol-dependent inpatients: results of a 24-month follow-up study. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, v. 6, art. 14, 2011. DOI: 10.1186/1747-597X-6-14.

SCHUCKIT, M. A. Low level of response to alcohol as a predictor of future alcoholism. American Journal of Psychiatry, v. 151, n. 2, p. 184-189, 1994. DOI: 10.1176/ajp.151.2.184.

SCHUCKIT, M. A. Recognition and management of withdrawal delirium (delirium tremens). New England Journal of Medicine, v. 371, n. 22, p. 2109-2113, 2014. DOI: 10.1056/NEJMra1407298.

SCHULTZ, Wolfram; DAYAN, Peter; MONTAGUE, P. Read. A neural substrate of prediction and reward. Science, v. 275, n. 5306, p. 1593-1599, 1997. DOI: 10.1126/science.275.5306.1593.

SEBRAE/PR. Mercado de academias no Brasil: dados e tendências. 17 out. 2025. Disponível em: https://sebraepr.com.br/?p=129985. Acesso em: 25 out. 2026.

SECADES-VILLA, R. et al. Probability and predictors of the cannabis gateway effect: a national study. International Journal of Drug Policy, v. 26, n. 2, p. 135-142, 2015. DOI: 10.1016/j.drugpo.2014.07.011.

SHAROT, T.; KORN, C. W.; DOLAN, R. J. How unrealistic optimism is maintained in the face of reality. Nature Neuroscience, v. 14, n. 11, p. 1475-1479, 2011. DOI: 10.1038/nn.2949.

SILVEIRA, Dartiu Xavier da. Crack é usado por miseráveis porque é barato. Entrevista a Maria Inês Nassif. Carta Maior, 17 jan. 2012. Republicado por: INSTITUTO HUMANITAS UNISINOS, 18 jan. 2012. Disponível em: https://ihu.unisinos.br/505865-cracke-usado-pormiseraveisporqueebarato. Acesso

em: 24 out. 2026.

SLADE, Tim; CHAPMAN, Cath; SWIFT, Wendy; KEYES, Katherine; TONKS, Zoe; TEESSON, Maree. Birth cohort trends in the global epidemiology of alcohol use and alcohol-related harms in men and women: systematic review and metaregression. BMJ Open, v. 6, e011827, 2016. DOI: 10.1136/bmjopen-2016-011827.

SOLINAS, M. et al. Reversal of cocaine addiction by environmental enrichment. Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA, v. 105, n. 44, p. 17145, 2008.

SPICER, S. G. et al. Loot boxes and problem gambling: investigating the "gateway hypothesis". Addictive Behaviors, v. 131, 107327, 2022. DOI: 10.1016/j.addbeh.2022.107327.

STEELE, C. M.; JOSEPHS, R. A. Alcohol myopia: its prized and dangerous effects. American Psychologist, v. 45, n. 8, p. 921-933, 1990. DOI: 10.1037/0003-066X.45.8.921.

STEVENS, M. W. R.; DORSTYN, D.; DELFABBRO, P. H.; KING, D. L. Global prevalence of gaming disorder: a systematic review and meta-analysis. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, v. 55, n. 6, p. 553-568, 2021.

STOCKWELL, T. et al. Do "moderate" drinkers have reduced mortality risk? A systematic review and meta-analysis of alcohol consumption and all-cause mortality. Journal of Studies on Alcohol and Drugs, v. 77, n. 2, p. 185-198, 2016. DOI: 10.15288/jsad.2016.77.185.

STROMBACH, T. et al. Social discounting involves modulation of neural value signals by temporoparietal junction. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, v. 112, n. 5, p. 1619-1624, 2015. DOI: 10.1073/pnas.1414715112.

SUBRA, B.; MULLER, D.; BÈGUE, L.; BUSHMAN, B. J.; DELMAS, F. Automatic effects of alcohol and aggressive cues on aggressive thoughts and behaviors. Personality and Social Psychology Bulletin, v. 36, n. 8, p. 1052-1057, 2010. DOI: 10.1177/0146167210374725.

TAVARES, H.; LOBO, D. S. S.; FUENTES, D.; BLACK, D. W. Compras compulsivas: uma revisão e um relato de caso. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 30, supl. 1, p. S16-S23, 2008. DOI: 10.1590/S1516-44462008005000002.

THE ELECTRONIC TEXT CORPUS OF SUMERIAN LITERATURE (ETCSL). A hymn to Ninkasi (Ninkasi A), c.4.23.1. Oxford: Faculty of Oriental Studies. Disponível em: https://etcsl.orinst.ox.ac.uk/section4/tr4231.htm. Acesso em: 24 out. 2026.

THE MACALLAN Adami 1926 becomes most expensive bottle of whisky sold at auction. Whisky Magazine, 20 nov. 2023. Disponível em: https://whiskymag.com/articles/the-macallan-adami-1926-becomes-most-expensive-bottle-of-whisky-sold-at-auct

ion/. Acesso em: 25 out. 2026.

THEVET, A. Les singularitez de la France Antarctique. Paris, 1558.

TIGGEMANN, Marika; ZACCARDO, Mia. "Exercise to be fit, not skinny": the effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image, v. 15, p. 61-67, 2015.

TNH1. Bets causaram perdas de R$ 103 bilhões ao varejo em 2024, diz CNC. Maceió, 16 jan. 2025. Disponível em: https://www.tnh1.com.br/noticia/nid/bets-causaram-perdas-de-r-103-bilhoes-ao-varejo-em-2024-diz-cnc/.

TRAN, L. T.; WARDLE, H.; COLLEDGE-FRISBY, S.; TAYLOR, S.; LYNCH, M.; REHM, J.; VOLBERG, R.; MARIONNEAU, V.; SAXENA, S.; BUNN, C.; FARRELL, M.; DEGENHARDT, L. The prevalence of gambling and problematic gambling: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Public Health, v. 9, n. 8, p. e594-e613, 2024. DOI: 10.1016/S2468-2667(24)00126-9.

TROTT, Mike et al. Prevalence and correlates of exercise addiction in the presence vs. absence of indicated eating disorders. Frontiers in Sports and Active Living, v. 2, art. 84, 2020. DOI: 10.3389/fspor.2020.00084.

TURNER, N. E.; ZANGENEH, M.; LITTMAN-SHARP, N. The experience of gambling and its role in problem gambling. International Gambling Studies, v. 6, n. 2, p. 237-266, 2006. DOI: 10.1080/14459790600928793.

TWENGE, J. M.; PARK, H. The decline in adult activities among U.S. adolescents, 1976-2016. Child Development, v. 90, n. 2, p. 638-654, 2019. DOI: 10.1111/cdev.12930.

UCONN TODAY. International study of weight stigma reveals similar, pervasive experiences across six countries. 2021. Disponível em: https://today.uconn.edu/?p=173511. Acesso em: 25 out. 2026.

UDO, T.; GRILO, C. M. Prevalence and correlates of DSM-5-defined eating disorders in a nationally representative sample of U.S. adults. Biological Psychiatry, v. 84, n. 5, p. 345-354, 2018. DOI: 10.1016/j.biopsych.2018.03.014.

UNIDADE DE PESQUISA EM ÁLCOOL E DROGAS (UNIAD); UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO (UNIFESP). Recomendações. Caderno Temático LENAD - Módulo Apostas. III Levantamento Nacional de Álcool e Drogas. São Paulo: UNIAD/Unifesp, 2025. Disponível em: https://lenad.uniad.org.br/cadernos-lenad/recomendacoes_jogos.pdf. Acesso em: 25 out. 2026.

UNITED NATIONS OFFICE ON DRUGS AND CRIME (UNODC). World drug report 2026. Vienna: UNODC, 2026. Disponível em: https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/world-drug-report-2026.html. Acesso em: 25 out. 2026.

UNITED STATES. Office of the Surgeon General. Alcohol and cancer risk: the U.S. Surgeon General's Advisory. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human

Services, 2025. Disponível em: https://www.hhs.gov/sites/default/files/oash-alcohol-cancer-risk.pdf.

UNIVERSITY OF MICHIGAN. Missing rebound: youth drug use defies expectations, continues historic decline. Michigan News, 17 dez. 2024. Disponível em: https://news.umich.edu/missing-rebound-youth-drug-use-defies-expectations-continues-historic-decline. Acesso em: 25 out. 2026.

VAILLANT, G. E. Adaptation to life. Boston: Little, Brown, 1977.

VAILLANT, G. E.; BOND, M.; VAILLANT, C. O. An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. Archives of General Psychiatry, v. 43, n. 8, p. 786-794, 1986. DOI: 10.1001/archpsyc.1986.01800080072010.

VAILLANT, G. E.; DRAKE, R. E. Maturity of ego defenses in relation to DSM-III Axis II personality disorder. Archives of General Psychiatry, v. 42, n. 6, p. 597-601, 1985. DOI: 10.1001/archpsyc.1985.01790290079009.

VAN STRIEN, T. Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. Current Diabetes Reports, v. 18, n. 6, 35, 2018. DOI: 10.1007/s11892-018-1000-x.

VANYUKOV, M. M. et al. Common liability to addiction and "gateway hypothesis": theoretical, empirical and evolutionary perspective. Drug and Alcohol Dependence, v. 123, supl. 1, p. S3-S17, 2012. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2011.12.018.

VEBLEN, Thorstein. The theory of the leisure class: an economic study of institutions. New York: Macmillan, 1899. Disponível em: https://brocku.ca/MeadProject/Veblen/Veblen_1899/Veblen_1899_04.html. Acesso em: 25 out. 2026.

VENNIRO, M. et al. Volitional social interaction prevents drug addiction in rat models. Nature Neuroscience, v. 21, n. 11, p. 1520-1529, 2018. DOI: 10.1038/s41593-018-0246-6.

VERHULST, B.; NEALE, M. C.; KENDLER, K. S. The heritability of alcohol use disorders: a meta-analysis of twin and adoption studies. Psychological Medicine, v. 45, n. 5, p. 1061-1072, 2015. DOI: 10.1017/S0033291714002165.

VOLKOW, N. D. et al. High levels of dopamine D2 receptors in unaffected members of alcoholic families: possible protective factors. Archives of General Psychiatry, v. 63, n. 9, p. 999-1008, 2006. DOI: 10.1001/archpsyc.63.9.999.

VOLKOW, N. D. et al. Loss of dopamine transporters in methamphetamine abusers recovers with protracted abstinence. Journal of Neuroscience, v. 21, n. 23, p. 9414-9418, 2001. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.21-23-09414.2001.

VOLKOW, N. D. et al. Prediction of reinforcing responses to psychostimulants in humans by brain dopamine D2 receptor levels. American Journal of Psychiatry, v. 156, n. 9, p. 1440-1443, 1999. DOI: 10.1176/ajp.156.9.1440.

VOLKOW, N. D.; KOOB, G. F.; McLELLAN, A. T. Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. New England Journal of Medicine, v. 374, p. 363-371, 2016. DOI: 10.1056/NEJMra1511480.

VOLKOW, N. D.; WISE, R. A. How can drug addiction help us understand obesity? Nature Neuroscience, v. 8, n. 5, p. 555-560, 2005. DOI: 10.1038/nn1452.

WAISBERG, Jodie L. Purpose in life, depression, and outcome of treatment for alcohol dependence. 1990. Tese (Doutorado em Psicologia) - University of Windsor, Windsor, 1990.

WALL, T. L.; LUCZAK, S. E.; HILLER-STURMHÖFEL, S. Biology, genetics, and environment: underlying factors influencing alcohol metabolism. Alcohol Research: Current Reviews, v. 38, n. 1, p. 59-68, 2016.

WARDLE, H.; DEGENHARDT, L.; MARIONNEAU, V.; REITH, G. et al. The Lancet Public Health Commission on gambling. The Lancet Public Health, v. 9, n. 11, p. e950-e994, 2024. DOI: 10.1016/S2468-2667(24)00167-1.

WARRINGTON, Ruby. Sober curious. New York: HarperOne, 2018.

WEAVER, I. C. G. et al. Epigenetic programming by maternal behavior. Nature Neuroscience, v. 7, n. 8, p. 847-854, 2004. DOI: 10.1038/nn1276.

WELCH, Chris. Alcohol-free morning dance parties? Yep, it's a thing. Scripps National News, 15 abr. 2019. Disponível em: https://www.wkbw.com/news/national/alcohol-free-morning-dance-parties-yep-its-a-thing. Acesso em: 25 out. 2026.

WENG, H. Y. et al. Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. Psychological Science, v. 24, n. 7, p. 1171-1180, 2013. DOI: 10.1177/0956797612469537.

WERB, D.; ROWELL, G.; GUYATT, G.; KERR, T.; MONTANER, J.; WOOD, E. Effect of drug law enforcement on drug market violence: a systematic review. International Journal of Drug Policy, v. 22, n. 2, p. 87-94, 2011. DOI: 10.1016/j.drugpo.2011.02.002.

WÉRY, A.; BILLIEUX, J. Online sexual activities: an exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. Computers in Human Behavior, v. 56, p. 257-266, 2016. DOI: 10.1016/j.chb.2015.11.046.

WESTEN, D.; BLAGOV, P. S.; HARENSKI, K.; KILTS, C.; HAMANN, S. Neural bases of motivated reasoning: an fMRI study of emotional constraints on partisan political judgment in the 2004 U.S. presidential election. Journal of Cognitive Neuroscience, v. 18, n. 11, p. 1947-1958, 2006. DOI: 10.1162/jocn.2006.18.11.1947.

WET the baby's head: meaning and origin. Word Histories, 16 maio 2025. Disponível em: https://wordhistories.net/2025/05/16/wet-babys-head/. Acesso em: 25 out. 2026.

WHITE, H. R.; GORMAN, D. M. Dynamics of the drug-crime relationship. In: U.S. DEPARTMENT OF JUSTICE. Criminal Justice 2000, v. 1: the nature of crime:

continuity and change. Washington: National Institute of Justice, 2000. p. 151-218.

WILSON, James Q. Against the legalization of drugs. Commentary, v. 89, n. 2, p. 21-28, fev. 1990.

WINNICOTT, Donald W. Transitional objects and transitional phenomena: a study of the first not-me possession. International Journal of Psycho-Analysis, v. 34, p. 89-97, 1953.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Addictive behaviours: gaming disorder. Genebra: WHO, [s.d.]a. Disponível em: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Clinical descriptions and diagnostic requirements for ICD-11 mental, behavioural and neurodevelopmental disorders. Geneva: WHO, 2024a. ISBN 9789240077263.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders. Geneva: WHO, 2024b. Comunicado em: https://www.who.int/news/item/25-06-2024-over-3-million-annual-deaths-due-to-alcohol-and-drug-use-majority-among-men.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). ICD-11 for mortality and morbidity statistics. Geneva: WHO, 2024c. Disponível em: https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en. Acesso em: 25 out. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Tobacco: fact sheet. Geneva: WHO, 2026. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO Facts on Alcohol and Violence: intimate partner violence and alcohol. Genebra: WHO, [s.d.]b.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO report on the global tobacco epidemic, 2025: warning about the dangers of tobacco. Geneva: WHO, 2025a. ISBN 978-92-4-011206-3.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). WHO tobacco trends report: 1 in 5 adults still addicted to tobacco. Geneva: WHO, 6 out. 2025b.

XAVIER, Francisco Cândido. Paciência. Brasília: Federação Espírita Brasileira, 2013.

YEHUDA, R. et al. Holocaust exposure induced intergenerational effects on FKBP5 methylation. Biological Psychiatry, v. 80, n. 5, p. 372-380, 2016. DOI: 10.1016/j.biopsych.2015.08.005.

ZALUAR, Alba. Integração perversa: pobreza e tráfico de drogas. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2004.

ZENDLE, D.; CAIRNS, P. Video game loot boxes are linked to problem gambling: results of a large-scale survey. PLoS ONE, v. 13, n. 11, e0206767, 2018. DOI:

10.1371/journal.pone.0206767.

ZHAO, J. et al. Association between daily alcohol intake and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analyses. JAMA Network Open, v. 6, n. 3, e236185, 2023. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.6185.

Livros e formação

Conheça outras obras e a pós-graduação do Instituto Virtudes.

Livros

https://institutovirtudes.com.br/livros/

Pós-graduação

https://institutovirtudes.com.br/pos-sistemas/

O que nos prende pode ser compreendido.

A bebida, a aposta, a tela, a compra. O objeto muda, mas a pergunta permanece: o que a pessoa procura ali, mesmo quando começa a perder tanto?

Em O Que Nos Prende, Eduardo Casarotto investiga as dependências e as compulsões a partir da Virtologia. Genética, Falta, simbólico e busca de poder se entrelaçam, com os sistemas neurofuncionais do Orgulho e do Egoísmo no centro da investigação.

O livro percorre o álcool e outras drogas, os jogos e as apostas, as telas, o sexo, a alimentação, o trabalho, as compras e outras compulsões. A investigação acompanha os vínculos, as recaídas e os recursos que precisam ser desenvolvidos para sustentar a mudança.

Há um caminho de prática para a pessoa e outro para a família: virtudes, perguntas para reflexão, ciclos de catorze dias e revisões. Cuidado, limites e responsabilidade entram no trabalho de reconstrução da vida.

COLEÇÃO AS FERIDAS DA HUMANIDADE

EDITORA Virtudes

ISBN: 978-65-82192-07-4

CBL

9 786582 192074