

# TEORIA DA MEDIANIA

escrito por cafecomdeus | 23 de junho de 2023

Aristóteles foi um filósofo grego que discutiu a ética e a moralidade em sua obra “Ética a Nicômaco”. Nesse contexto, ele trouxe a **“teoria da mediania”** ou **“doutrina da virtude média”** como conceito central. Ele dizia:

“[...] Ora, a virtude diz respeito às paixões e ações em que o excesso é uma forma de erro, assim como a carência, ao passo que o meio-termo é uma forma de acerto digna de louvor.”

Por exemplo, uma pessoa muito corajosa, que nada teme, está errando por excesso, pois pode colocar sua vida em risco. Por outro lado, a pessoa medrosa erra pelo vício da falta. Portanto, a virtude da coragem deve ficar no meio termo; sempre prezando o equilíbrio.

Tanto o medo como a confiança, o apetite, a ira, a compaixão, e em geral o prazer e a dor, podem ser sentidos em excesso ou em grau insuficiente; e, num caso como no outro, isso é um mal. Mas senti-los na ocasião apropriada, com referência aos objetos apropriados, para com as pessoas apropriadas, pelo motivo e da maneira conveniente, nisso consistem o meio-termo e a excelência característicos da virtude.

O princípio de que “tudo em exagero é ruim” é baseado no conceito de moderação e equilíbrio. Quando algo é levado ao extremo, muitas vezes resulta em consequências negativas. Aqui estão algumas razões pelas quais o excesso pode ser prejudicial:

1. Efeito adverso: O consumo excessivo ou a exposição exagerada a algo pode ter efeitos negativos na saúde física, mental ou emocional. Por exemplo, comer em excesso pode levar à obesidade, enquanto trabalhar excessivamente pode causar estresse e esgotamento;
2. Falta de variedade: Quando nos concentramos em uma única coisa em excesso, podemos negligenciar outras áreas importantes de nossas vidas. Por exemplo, se alguém se dedica excessivamente ao trabalho, pode negligenciar relacionamentos, *hobbies* e tempo pessoal, levando a um desequilíbrio geral;
3. Diminuição do prazer: O prazer ou a satisfação que obtemos de algo geralmente diminui à medida que o fazemos em excesso. Isso é conhecido como “habituação”. Por exemplo, comer seu alimento favorito em excesso pode levar a uma diminuição do prazer com o tempo;
4. Impacto social: Comportamentos excessivos podem afetar negativamente os outros ao nosso redor. Por exemplo, se alguém bebe em excesso, pode se tornar prejudicial para si mesmo e para as pessoas ao seu redor.

Em Eclesiastes 7:16-18 também podemos perceber o quanto é importante a mediania na nossa vida: “Não seja excessivamente justo nem demasiadamente sábio; por que destruir-se a si mesmo? Não seja demasiadamente ímpio e não seja tolo; por que morrer antes do tempo? É bom reter uma coisa e não abrir mão da outra, pois quem teme a Deus evitará ambos os extremos.”

Em várias fases da minha vida, eu vivi alguns extremos que realmente acabaram trazendo consequências prejudiciais para o meu convívio social ou até conflitos internos para o significado da minha vida.

Teve um período que eu pensava apenas em trabalho e ficava trabalhando mais de 10 horas por dia em que o convívio familiar e preocupação com a minha saúde ficavam em segundo plano. Em outra fase o meu foco era “aproveitar a vida” extravasando em baladas onde a noite virava dia em bares e festas que chegou colocar em risco até a minha vida em um acidente de carro que dormi no volante após pegar a estrada numa viagem de mais de 500 km após 4 dias intensos de carnaval.

Porém o meu pior extremo foi a crença que tive por muitos anos da minha vida em ser um ateu e carregar uma bandeira míope de que não queria me casar, ter filhos e constituir uma família. Mas, hoje após encontrar a Talitha, o amor da minha vida, consegui formar uma maravilhosa família e ser presenteado com dois filhos formidáveis: Gabriel e Samuel e assim consegui enxergar Deus e descobrir que somente colocando o Nosso Senhor no centro da sua vida o equilíbrio se torna possível.

Em resumo, o equilíbrio e a moderação são fundamentais para uma vida saudável e gratificante e aprendi que apenas tendo um relacionamento verdadeiro com Deus podemos reconhecer os nossos limites, afastar os extremos e viver uma vida equilibrada, repleta de significados e propósito em Cristo.

Marcel Kitamura, junho/23