

# 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

---

# NÃO SE ESQUEÇA DE SE LEMBRAR.

escrito por cafecomdeus | 23 de junho de 2023

Por Jeferson ferreira. 

Era um fim de tarde bucólico em algum lugar entre Lisboa e Paris. O trem parado no meio do “nada”. Na janela da cabine uma vista deslumbrante. Algumas casas típicas do sul da Europa e as ruas quase vazias. Ao fundo, as montanhas europeias e o sol poente.

Parecia aqueles desenhos infantis – Montanha, solzinho, casinhas... – Não tinha a menor idéia de onde estava – E se eu pulasse deste trem agora e fosse viver nesta cidade?- O pensamento, quase insano, era fruto de desejos típicos da juventude. Um relance de que me lembro depois de quase 20 anos. Oh memória boa!

A mente humana nos oferece os mecanismos do esquecimento. Que benção! Eles servem de proteção para que a gente não carregue o peso das memórias ruins, ou até das boas que podem nos distrair por terem chegado no momento errado. São Cores, Cheiros, Músicas – Oh, Pablo desgramado, sofrência, faz a gente lembrar do coração partido, risos. De fato a informação mau colocada pode nos paralisar e distorcer a realidade presente.

Comparo minha mente a um disco rígido de computador com “Soluço”. Às vezes me pego lembrando fatos aleatórios. Penso serem aleatórios – já me sugeriram orar por aquilo que lembrei -. Por vezes isso me leva a algum lugar do passado, que não poderia considerar que tivesse qualquer importância. Como aquele que relatei no início de nossa conversa. Nossa memória

é emocional, dizem os psicólogos.

“Então disse o Senhor a Moisés: Eis que vos farei chover pão dos céus, e o povo sairá, e colherá diariamente a porção para cada dia, para que eu o prove se anda em minha lei ou não.”  
Êxodo 16:4

No deserto, Deus alimentava seu povo com o melhor do Maná. Nada poderia ser guardar para o dia seguinte. O povo andava meio errante e Deus os abençoava repetidas vezes, mesmo assim o povo se esquecia. Na primeira dificuldade a frente, reclamava. É como se o passado não tivesse existido. Oh memória ruim!

“Todavia, lembro-me também do que pode dar-me esperança.”  
Lamentações 3:21

E nosso espírito tem memória?

A História cristã sempre foi cheia de símbolos, estimulada, também, pela História do velho testamento no qual Deus determinava que o povo os criasse – As tábuas da lei, O Templo de Salomão, A Páscoa e, por fim, A Ceia. Hoje em dia, especialmente os cristãos Católicos preservam isto – O rosto de Jesus, com feições loiras, olhos azuis e um olhar quase distante é para mim a imagem mais emblemática desta cultura (os historiadores concordam que as feições de Jesus coincidiam mais com o estereotipo comum de um mulçumano de hoje em dia: moreno, queimado pelo sol causticante e barba serrada).

Mas como controlar a memória para que a gente se lembre somente daquilo que vai nos fazer bem? Quanto mais velhos estamos, mais nosso disco rígido vai se enchendo de lembranças boas e, infelizmente, ruins também.

“... e onde, pela primeira vez, tinha construído um altar. Ali Abrão invocou o nome do Senhor. Gênesis 13:4

Enquanto ele andava pela terra, em todos os lugares onde a benção de Deus acontecia, ele construía um altar. Gosto disto: As imagens, os museus, o concreto e as pedras que são quase eternas e nos proporcionam a oportunidade de tentar não esquecer das coisas boas. Serve como um Alforje para utilizarmos o conteúdo quando o tempo seca. Ressuscitar a Fé quanto a alma estiver em terreno árido. Quero trazer comigo, a tira colo, além dela, também a Esperança. Além do Amor, claro!

Vamos lá! A minha idéia de símbolos não é literal, não aprendi a carregá-los comigo, na verdade, nem gosto deles. A Cruz, o maior símbolo cristão, nunca usei. Até porque, por algum motivo fisiológico, não consigo levar: relógio, boné, anéis... até as etiquetas das roupas eu as retiro. Dá uma aflição! Queria sim altares na mente e no coração. Lugares onde pudesse andar aleatoriamente, como na história que contei. Lá vão estar um monte de cacarecos, cheiros, cores, lugares e símbolos e, principalmente, gente: meus amigos, antigos e novos, todos misturados, perdidos no meu "HD Maluco"!

Então, nesses trilhos da vida, a gente se encontra aleatoriamente. Prometo desta vez saltar do trem para a gente tomar um vinho, fazer uma oração ou conversar tomando um café antes de seguir viagem.

---

Falando em memória, adoro este Clip da Banda, O Teatro Mágico – O que se perde enquanto os olhos piscam. Preste atenção e me diga que se você nunca perdeu uma destas coisas. Risos.

O Teatro Mágico – O que se perde enquanto os olhos piscam:

---

# COMO ANDA SUA REPUTAÇÃO?

escrito por cafecomdeus | 23 de junho de 2023

Me lembro de um desenho animado da Walt Disney que assisti na infância cujo roteiro mostrava de forma bem-humorada a transformação do afável [e até bobalhão] Pateta num personagem rabugento e violento. A radical transformação do Pateta ocorria simplesmente por ele entrar em seu automóvel para enfrentar o trânsito. Esta animação foi produzida em 1950, quando o tráfego urbano (mesmo o norte-americano) estava distante dos atuais níveis. De personagem incapaz de pisar num inseto quando fora do carro, ao enfrentar o primeiro contratempo no trânsito Pateta vocifera e xinga, enquanto surgem presas diabólicas... Teria o roteirista apenas exposto as transformações que nosso humor sofre quando submetido a situações estressantes, ou teria ele (talvez sem perceber) ido mais além e escancarado que não somos em nossas vidas privadas a mesma pessoa que somos publicamente?

A pergunta que Dinho Outo-Preto faz no refrão da música Quatro Vezes Você é: "O que você queria fazer se ninguém pudesse te ver?"

Estarmos dentro de um carro, com vidros escurecidos, temperatura estabilizada e som ambiente com nossa trilha sonora preferida talvez nos dê a sensação de estarmos dentro de uma bolha, isolados do mundo real: invisíveis. Talvez nestas condições eu deixe de ser eu e passe a sentir-me disfarçado de placa de carro, irreconhecível. Será que basta este frágil esconderijo para que eu me permita "ser eu mesmo", manifestando meu verdadeiro eu?

Certa vez vi uma moça elegante dentro de elegante carro, parados no semáforo vermelho. Ela com vidros fechados, certamente ouvindo pelo rádio sua emissora predileta, com um olhar distante, fixo no horizonte, divagando em seus pensamentos... Alheia aos pedestres que a rodeavam, ele retirava do nariz melecas e mais melecas, numa fúria higiênica, ao mesmo tempo que sanitária: cômico. Ela sequer via as pessoas ao redor do carro, rindo da cena bizarra. Ela estava protegida, fora do mundo real, dentro da sua bolha de vidro e metal e, creio, se sentia tão isolada que confortavelmente fazia aquilo que fazemos apenas na intimidade do banheiro, sem que ninguém possa nos flagrar. “O que você queria fazer se ninguém pudesse te ver?”

Após envolver-se numa encenação juvenil, fui chamar a atenção e educar meu filho de 18 anos. Na conversa, surpreendi-me quando ele já sabia a diferença entre caráter e reputação. De forma simples e direta me respondeu: “Reputação é como as pessoas nos veem. É manter as aparências. Mantemos comportamento social aceitável para proteger nossa reputação. Já o caráter é fruto dos nossos valores, é o que somos por dentro e que influencia nosso comportamento, mesmo que ninguém possa ver ou descobrir o que estamos fazendo sozinhos.”

De fato, existem pessoas de mau-caráter que gozam de excelente reputação, pois via marketing pessoal conseguem esconder seus “mal feitos”. Há, contudo, os que possuem caráter ilibado, porém, por fruto de inveja, maldade ou política, tornam-se vítimas de falsos testemunhos ou campanhas, denegrindo suas reputações perante a opinião dos incautos. Outras vezes, pessoas de ótimo caráter mancham suas reputações ao tecerem comentários inadequados ou



sendo mal interpretados em suas intenções. Também acontece.

Deus está muito interessado no meu caráter. Jesus, não é apenas o Salvador da alma [que aponta para uma outra vida] mas é meu modelo de caráter [o que aponta para esta existência]. Olhando para a biografia de Cristo descubro como devo e como não devo agir ou reagir. Numa situação hipotética, se Deus eliminasse o livre-arbítrio do homem e implantasse “na marra” o caráter de Cristo nas pessoas, teríamos sociedades perfeitas – sem crimes e qualquer tipo de injustiças. Mas Deus não fará isto. Temos entendido que o protocolo de Deus é dar ao ser humano um modelo de caráter: Cristo, expresso no Evangelho, para que este modelo sirva de inspiração para a humanidade. Quanto mais nosso caráter se aproximar do de Cristo (e quanto mais pessoas forem influenciadas e aderirem a este modelo) menos injusta será a sociedade. Justiça social e todo tipo de paz são consequência do caráter de Cristo implantado na alma humana. Transformação coletiva inicia na transformação individual. Paz começa em mim. Justiça começa comigo. Um modelo replicável conforme for influenciando outros indivíduos.

Vários indivíduos com caráter de Cristo possuem o potencial de construir uma sociedade harmoniosa. Possivelmente não há um programa de governo consiga instaurar harmonia social por decreto. Amor não se instaura por decreto! Esta hipotética sociedade harmoniosa – fruto do caráter de Cristo implantada nos indivíduos – é aquilo que poderíamos chamar de “On Reino de Deus”. “Venha a nós o Seu Reino...” Deus está neste negócio! É interesse Dele implantar o Seu

Reino na terra, mas Ele não o fará por decreto, mas por influência. Para cumprir Seu propósito de implantar o Seu Reino na terra, Ele precisará primeiro de implantar o caráter de Cristo em mim, nem que isto custe minha reputação...

Deus não salvou a reputação de Jesus... Mas mesmo sendo ele homem de caráter ilibado, teve sua reputação estragada por fofocas dos religiosos: "Crucifique-o". Deus está interessado que eu reflita o caráter de Cristo, mesmo que isto custe minha reputação... E isto me dá medo.

Venha, Senhor, o Seu Reino... E seja feita a sua vontade, aqui na terra, assim como ela já tem sido feita no céu. Para isso, não me deixe sequer cair em tentação (pois não resistirei a ela), mas livra-me do mal... Que assim seja!

Luciano Maia