QUEM FUI? QUEM SOU? QUEM SEREI?

Autor: Rodrigo Marques

Graduação: 5º Kyu

Índice

1. Influência do Karaté na minha vida (caráter, temperamento e personalidade) 1

2. Diferença entre caráter, temperamento e personalidade 3

2.1. Caráter, temperamento e personalidade na prática do Karaté 4

3. Será que o Karaté teve um papel assim tão relevante na minha vida?..... 5

4. Quem sou eu? 7

1. Influência do Karaté na minha vida (caráter, temperamento e personalidade)

O Karaté é muito mais do que apenas uma arte marcial. Para muitos praticantes, é uma jornada que molda o seu temperamento, caráter e personalidade, ajudando-os a se tornarem a melhor versão de si mesmos. É uma jornada que exige disciplina, perseverança e autocontrolo, mas que recompensa com autoconfiança, autoestima e paz interior.

Quando um praticante inicia a sua jornada no karaté, ele é introduzido a um mundo de muita disciplina e respeito. No *dojo*, ele aprende a seguir as regras rigorosas de comportamento e conduta, como respeitar tanto os colegas como os mestres, manter o ambiente do dojo limpo e organizado, entre muitos outros. Esses valores são fundamentais para a construção de um temperamento equilibrado e controlado, que é essencial para a prática do karaté.

À medida que o praticante progride ao longo da sua jornada, ele começa a colher os frutos do seu esforço. A prática regular do karaté ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a capacidade de concentração e aumentar a autoconfiança. Esses benefícios traduzem-se num temperamento mais tranquilo, resiliente e autocontrolado, capaz de lidar com as adversidades da vida com mais eficácia.

No entanto, o karaté é muito mais do que apenas uma arte marcial que desenvolve o temperamento. É uma filosofia de vida que valoriza a integridade, a lealdade, a honestidade e a coragem. Esses valores são ensinados desde o primeiro dia de treino, e são reforçados ao longo do tempo, ajudando os praticantes a desenvolver um caráter mais íntegro, justo e responsável. Para muitos praticantes, a prática do karaté é uma jornada emocionalmente intensa. É uma jornada que envolve descoberta pessoal, crescimento e superação de obstáculos. É uma jornada que ajuda a desenvolver a autoestima, a “autoimagem” e a “autoexpressão”, ajudando cada indivíduo a se tornar mais confiante e assertivo.

Essa jornada de autoconhecimento e autodescoberta pode ser uma das mais significativas e transformadoras na vida de uma pessoa. Esta ajuda a construir um indivíduo mais forte, confiante e íntegro, capaz de lidar com qualquer desafio que a vida possa apresentar. E o mais importante, ajuda a construir um indivíduo mais consciente quanto ao seu propósito e mais conectado com o seu Eu interior.

No entanto, o karaté também pode ser uma jornada solitária e até bastante difícil. A prática exige muito do praticante, havendo muitos momentos em que ele pode se sentir desanimado ou até mesmo desmotivado. No entanto, é nesses momentos que o karaté mostra a sua verdadeira força. É nessas horas difíceis que os valores ensinados nesta arte marcial, como a perseverança e a resiliência, se tornam ainda mais importantes e intensos. É nessas horas que o praticante precisa de se lembrar dos valores ensinados na prática do karaté e colocá-los em prática. Precisa de se lembrar da perseverança e da resiliência para continuar, mesmo quando tudo parece impossível *("Insiste, Persiste, e nunca Desistas")*. Precisa da humildade e do respeito para com os outros e consigo mesmo, para não se perder em sentimentos de raiva ou arrogância.

No final de contas, a prática do karaté é uma jornada de autoconhecimento e autodescoberta. É uma jornada que ajuda os praticantes a se conectarem com o seu eu mais profundo, e a se tornarem mais conscientes e conectados com o seu propósito de vida. É uma jornada que pode ser difícil, mas que é recompensada com autoconfiança, autoestima e paz interior.

Basicamente, o karaté é uma jornada emocionalmente intensa que molda o temperamento, caráter e personalidade de cada indivíduo de maneira significativa. Para aqueles que se entregam a essa jornada com dedicação e disciplina, os benefícios são inestimáveis. Estes aprendem a controlar as suas emoções, a lidar com adversidades e a se tornarem mais confiantes e assertivos em suas vidas pessoais e profissionais.

O karaté é uma jornada de autodescoberta e transformação, que pode mudar completamente a vida de qualquer pessoa que se dedique a ela com sinceridade e disciplina.

2. Diferença entre caráter, temperamento e personalidade

A distinção entre **caráter, temperamento e personalidade** é fundamental para entender a natureza humana e a complexidade do comportamento humano. Cada um desses conceitos tem uma definição distinta e importante, e sua interação molda a identidade de cada pessoa.

O **caráter** é a essência da pessoa, é a sua identidade moral, formada por valores, crenças, ética, moralidade e integridade. É a base da personalidade e uma medida da "bondade" de uma pessoa. O caráter é fundamentalmente ligado à identidade moral, e é uma medida da integridade e da capacidade de agir de acordo com os valores e princípios que a pessoa adota. O caráter é a expressão da virtude, da sabedoria prática, da excelência moral que se conquista com o tempo e com o esforço pessoal.

O **temperamento**, por sua vez, é a disposição emocional natural de uma pessoa, é a forma como a pessoa reage emocionalmente às situações do dia-a-dia. É uma parte inata e biologicamente determinada da personalidade, que influencia a forma como a pessoa percebe e responde ao mundo que a rodeia. O temperamento pode ser visto como uma parte mais profunda e essencial da personalidade, que é formada desde o nascimento e tem uma forte influência na forma como a pessoa vive a vida.

Finalmente, a **personalidade** é a combinação dos traços e padrões de comportamento que definem uma pessoa. Inclui tanto os aspetos conscientes quanto inconscientes da mente, como a forma como a pessoa percebe o mundo, como se relaciona com as pessoas, as suas preferências e desejos, e as suas tendências comportamentais. A personalidade é moldada tanto pela genética quanto pelo ambiente em que a pessoa cresce e se desenvolve, e pode ser modificada ao longo da vida.

Na filosofia e na psicologia, o caráter é visto como algo fundamentalmente ligado à identidade moral da pessoa, enquanto o temperamento é visto como algo mais difícil de mudar. A personalidade, por sua vez, é vista como uma mistura dos dois, com maior possibilidade de mudança e evolução ao longo da vida.

Esta distinção entre caráter, temperamento e personalidade é extremamente importante para entender a complexidade da natureza humana e a possibilidade de mudança e evolução moral. Esses conceitos são fundamentais para compreender a identidade e o comportamento humano, e para a reflexão sobre a natureza da virtude, da sabedoria prática e da excelência moral.

2.1. Caráter, temperamento e personalidade na prática do Karaté

Na prática das artes marciais, a distinção entre caráter, temperamento e personalidade também é fundamental. Cada um desses conceitos tem uma relação distinta com a prática das artes marciais, influenciando a forma como a pessoa treina, lida com os desafios e se relaciona com os outros praticantes.

- O **caráter** é fundamental para o praticante de artes marciais, pois é este que molda a sua ética, moralidade e integridade na prática. O caráter é essencial para que o praticante siga os valores e princípios das artes marciais, como a disciplina, a humildade, o respeito e a honra. É por meio do desenvolvimento do caráter que o praticante é capaz de alcançar o nível mais elevado de excelência moral na prática das artes marciais.

- O **temperamento**, por sua vez, influencia a forma como o praticante lida com os desafios e pressões na prática das artes marciais. O temperamento pode afetar a forma como o praticante se relaciona com outros praticantes e como lida com as dificuldades durante o treino. Um temperamento equilibrado e controlado pode ajudar o praticante a manter o foco e a perseverar a concentração durante os momentos difíceis da prática.

- A **personalidade**, por sua vez, é a combinação dos traços e padrões de comportamento que definem o praticante como um todo. Ela influencia a forma como o praticante interage com outros praticantes, como lida com a competição e como se desenvolve na prática das artes marciais. A personalidade pode ser moldada pela prática das artes marciais, e pode ser vista como uma manifestação da sabedoria prática adquirida ao longo do tempo.

Na prática das artes marciais, a distinção entre caráter, temperamento e personalidade é importante para entender a natureza da prática e a forma como esta afeta a vida do praticante. É fundamental que o praticante desenvolva um caráter sólido, um temperamento equilibrado e uma personalidade moldada pela prática das artes marciais. Dessa forma, é possível alcançar o mais alto nível de excelência moral, física e mental na prática das artes marciais, e desenvolver uma vida plena e equilibrada.

3. Será que o Karaté teve um papel assim tão relevante na minha vida?

Para muitos, o karaté não é apenas um desporto ou uma forma de defesa pessoal, e certamente, também não o é para mim. É uma filosofia de vida, uma maneira de encarar os desafios e superá-los. Eu, como alguém que vivenciou um cenário de miocardite e sentiu bastante falta do karaté, posso afirmar que essa arte marcial teve um impacto profundo na minha vida, tanto a nível físico quanto psicológico.

Em primeiro lugar, é impossível falar sobre o karaté sem mencionar os seus inúmeros benefícios físicos. A prática regular dessa arte marcial ajuda a melhorar a força, a flexibilidade e o equilíbrio do corpo, proporcionando uma melhora geral na qualidade de vida.

No meu caso, a miocardite deixou-me enfraquecido e com pouca energia para realizar atividades quotidianas. O karaté, no entanto, ajudou-me a recuperar a minha força e resistência, permitindo-me retomar a minha vida com vigor e disposição.

Além disso, o karaté também atua como uma poderosa ferramenta para melhorar a saúde mental. A prática dessa arte marcial ensina tudo sobre controlo emocional, disciplina e paciência, características essenciais para enfrentar os desafios do quotidiano. O karaté também promove a autoestima e a autoconfiança, já que os praticantes aprendem a enfrentar situações adversas e a se impor aos diversos obstáculos, quando necessário.

Durante o período da minha convalescença, senti muito a falta do karaté na minha vida. A ausência dessa atividade deixou um vazio no meu espírito, e eu percebi o quanto a prática deste desporto havia-se tornado parte integrante da minha identidade. Sem o karaté, senti-me incompleto, afetando assim os três pontos principais deste trabalho: a minha personalidade, o meu caráter e o meu temperamento.

A falta do karaté fez-me perceber o quanto eu havia-me tornado uma pessoa mais equilibrada e centrada graças à sua prática. A filosofia desta arte marcial ajudou-me a desenvolver uma personalidade resiliente e uma postura positiva perante a vida. Através do karaté, aprendi a encarar os desafios com serenidade e a lidar com os obstáculos de forma madura e equilibrada.

O meu caráter também foi moldado pelo karaté. A disciplina, a humildade e o respeito pelos outros são valores fundamentais dessa arte marcial, e esses princípios ajudaram-me a

construir um caráter sólido e ético. Ao praticar karaté, entendi a importância de ser honesto comigo mesmo e com os outros, bem como a valorizar o esforço e a dedicação no meu caminho de auto aperfeiçoamento.

O karaté teve também uma influência significativa no meu temperamento. Através da prática constante dessa arte marcial, aprendi a controlar as minhas emoções e a canalizar a minha energia de forma produtiva. Essa habilidade tem sido essencial para enfrentar as dificuldades da vida, especialmente durante o período de recuperação da miocardite e até mesmo perante as adversidades impostas pela vida de estudante na faculdade onde me encontro.

O autocontrolo e a serenidade adquiridos através do karaté permitiram-me encarar a miocardite com paciência e determinação, evitando o desespero e a ansiedade que poderiam ter agravado a minha condição. Com o tempo, fui capaz de retomar a prática do karaté, mesmo que de forma mais moderada e consciente das minhas limitações. A volta ao dojo foi um processo gradual e cuidadoso, mas extremamente gratificante. A cada treino, percebia que o meu corpo e a minha mente se fortaleciam, e a sensação de realização e superação preenchia-me a cada dia.

Respondendo à minha pergunta, SIM!!

O karaté teve um impacto bastante profundo e duradouro na minha vida, tanto a nível físico quanto psicológico. A prática do karaté também me auxiliou na recuperação da miocardite, fortalecendo o meu corpo e a minha mente para enfrentar essa adversidade. Hoje, sou grato por ter o karaté como parte da minha vida e por tudo o que essa arte marcial me ensinou. Sei que, independentemente dos desafios que a vida me irá apresentar, estarei mais bem preparado para enfrentá-los com a força, a sabedoria e o equilíbrio que o karaté me proporcionou. Essa jornada de autoconhecimento e superação é um legado que levarei comigo para o resto da vida, e sou eternamente grato por ter descoberto o poder transformador que é o karaté.

4. Quem sou eu?

O karaté moldou o meu carácter, temperamento e personalidade de maneiras inimagináveis. Ao longo de todos estes anos, a prática transformou-me, iluminou a minha compreensão de mim mesmo, ajudou a definir quem fui, quem sou e quem serei.

Quem fui? Uma folha em branco, um livro por escrever, uma mente curiosa e um corpo com potencial desconhecido. Era um jovem inexperiente, cuja compreensão do mundo se limitava à minha perceção limitada. O karaté entrou na minha vida como uma faísca que acendeu uma chama. Com cada kata, cada kumite, cada movimento e técnica, aprendi a arte da disciplina, da paciência e do respeito. Aprendi que o verdadeiro poder não vem dos punhos, mas sim do coração e da mente. Fui uma argila molhada, moldada pelo karaté.

Quem sou? Sou um praticante de karaté, alguém que aprendeu a equilibrar a gentileza com a força, a humildade com a confiança. O karaté ensinou-me a honrar a mim mesmo e aos outros, a controlar a minha força e a usar o meu poder com sabedoria. A minha personalidade foi esculpida pela minha jornada no karaté, tornando-me mais calmo, mais focado, mais resiliente. Sou uma rocha esculpida, endurecida pelo tempo, pelas experiências e pela prática do karaté.

A paciência tornou-se a minha maior aliada, e a disciplina, a minha arma mais forte. O karaté ensinou-me que a verdadeira força não se encontra na agressão, mas sim na capacidade de controlar o próprio temperamento, especialmente em situações de pressão. Aprendi a aceitar os meus erros e a crescer com eles, em vez de deixá-los desanimar-me. Aprendi que, no final, não se trata de ganhar ou perder, mas sim de melhorar a cada dia.

E quem serei? Serei o fruto da minha jornada, uma continuação do que o karaté criou em mim. O futuro é um livro aberto, mas sei que, com as lições que o karaté me ensinou, estou preparado para enfrentar qualquer desafio que possa surgir. Espero ser uma fonte de inspiração para os outros, assim como o meu mestre foi para mim.

Serei um farol de calma no meio da tempestade, um exemplo de força e resiliência. Serei alguém que, apesar das adversidades, continua a lutar, a crescer e a evoluir. Continuarei a praticar o karaté, não apenas como uma arte marcial, mas como uma filosofia de vida.

O karaté tem sido uma bússola na minha vida, guiando o meu carácter, moldando o meu temperamento e influenciando a minha personalidade. Fui uma argila, sou uma rocha, e serei um monumento, uma expressão da beleza e da força que o karaté representa.

Através do karaté, aprendi que a vida é um equilíbrio entre a ação e a reflexão. O meu temperamento, antes receoso, foi fortalecido pela disciplina e pela paciência que esta arte marcial incute. Tornei-me alguém que para além de ponderar antes de agir, não tem medo de agir. Alguém que compreende a importância de cada movimento, de cada decisão, de cada pensamento.

Serei também um eterno aprendiz. O karaté ensinou-me que a jornada do conhecimento nunca termina. Tal como um mestre de karaté, que, apesar da sua graduação elevada, continua a treinar e a aprender, eu também procurarei constantemente expandir a minha compreensão e aperfeiçoar as minhas habilidades. Seja no karaté ou na vida, nunca irei parar de aprender e crescer.

E, acima de tudo, serei alguém que vive de acordo com os princípios do karaté: respeito, honra, integridade, coragem e compaixão. Estes são os princípios que me guiaram até aqui e que continuarão a iluminar o meu caminho no futuro. O karaté ajudou-me a perceber que a verdadeira força não reside na capacidade de derrubar os outros, mas sim na vontade de ajudá-los a erguer-se.

Em retrospetiva, vejo como o karaté transformou a folha em branco que eu era numa história rica e multifacetada. Quem fui, quem sou e quem serei estão todos enraizados no karaté. A minha jornada através do karaté é uma metáfora para a minha jornada através da vida – "um constante equilíbrio entre força e gentileza, disciplina e liberdade, conhecimento e autocontrolo."

Em essência, o karaté não apenas moldou quem sou, mas também lançou as bases para quem serei. E, independentemente de para onde a vida me levar, o espírito do karaté continuará a viver em mim, guiando-me, moldando-me e inspirando-me a ser a melhor versão de mim mesmo.

Para concluir, gostava de citar a seguinte frase que, na minha opinião, reflete todo o meu percurso ao longo destes anos de prática do karaté:

"Nós não escolhemos o Karaté, o Karaté é que nos escolhe a nós"

Rui Marques