

LA HISTORIA: TERJE HENK

LOS TRADUCTORES A ESPAÑOL: HELEN BARNDÖK Y LUIS CORTIJO

LA TRADUCTORA A FRANCÉS: MARI VALLIK

## ¿Quién es este sentimiento?

Ira.

La Ira es como un invitado inesperado.

Invade la habitación como un ciempiés enorme.

La Ira no te deja en paz.

No para de presionar y sofocar.

La Ira es terriblemente fea y asfixiante.

Las ondas de Ira chocan contra tu cabeza en una bandada que afecta también a los demás.

Las burbujas de Ira borbotan y las acusaciones envenenan los sentidos.

El poder de la Ira puede ser apagado por la Tristeza.

La Tristeza es como una lluvia cuyos dedos penetran en la tierra.

Dentro de la Tristeza acecha la Decepción.

La Decepción es como un gato grácil.

El que atrapa al ratón que se esconde dentro de ti. El ratón llamado Esperanza.

La Esperanza se convierte entonces en la Decepción.

En la oscura Preocupación.

Dentro de la Preocupación brota una planta llena de nuevas oportunidades.

Un nuevo comienzo. Hoja limpia.

Lo que no se olvida, vuelve.

Si lo tocas más de cerca, cambia de forma.

Paulatinamente, paso a paso los paisajes emocionales se escapan del péndulo del tiempo.

El hermano de la Ira, el Rencor está buscando un lugar para odiar en silencio.

El Rencor es como una mosca molesta.

Realmente quieres deshacerte de él, pero sabe esconderse bien.

¿Qué pasa si salimos de nosotros mismos y dejamos que se vayan los sentimientos? Puede suceder fácilmente que quede algo.

Y que algo quiera salir.

Déjalo que salga. Con tranquilidad y sin ira.

## Qui est ce sentiment ?

La colère.

La colère est comme un hôte indésirable.

Il entre dans la pièce comme un énorme mille-pattes.

La colère ne cesse de te déranger.

Il continue à appuyer jusqu'à ce que tu suffoque.

La colère est terriblement laide et étouffante.

Les vagues de colère s'affrontent au-dessus de ta tête dans un troupeau qui affecte également les autres.

Les bulles de colère bouillonnent et empoisonnent tes sens.

Le pouvoir de la colère peut être étouffé par la tristesse.

La tristesse est une pluie dont les doigts se glissent à travers le sol.

À l'intérieur de la tristesse se cache la déception.

La déception est comme un chat gracieux.

Elle attrape la souris qui se cache en toi. La souris nommée Espoir.

L'espoir devient alors la déception.

Inquiétude noire.

À l'intérieur de l'inquiétude, il y a une plante qui bourgeonne d'opportunités.

Un nouveau départ. Une table rase.

Ce qui n'est pas oublié revient.

Lorsqu'il est touché de près, il change de forme.

Peu à peu, pas à pas, les paysages émotionnels s'échappent du pendule du temps.

La sœur de la colère, la rancune, cherche un endroit où fumer silencieusement. La rancune est comme une mouche gênante.

Tu veux te débarrasser d'elle, mais elle sait se cacher.

Et si nous sortions de nous-mêmes et laissons aller les sentiments ?

Il pourrait facilement arriver que quelque chose restera.

Et quelque chose voudra émerger.

Laisse faire. Tranquillement et sans colère.