

LA HISTORIA: TERJE HENK

LOS TRADUCTORES A ESPAÑOL: HELEN BARNDÖK Y LUIS CORTIJO

LA TRADUCTORA A PORTUGUÉS: ANA SOFIA HENRIQUES

## ¿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.

## Quem é este sentimento?

Raiva.

A Raiva é como um convidado inesperado.

Subitamente, toma de assalto um lugar como uma enorme centopeia.

A Raiva não para de te incomodar.

Continua a pressionar-te até te sufocar.

A Raiva é horrivelmente feia e asfixiante.

As ondas da Raiva chocam contra a tua cabeça formando uma nuvem que afeta também os outros.

As bolhas da Raiva estão a ferver e a envenenar os teus sentidos.

O poder da Raiva pode ser apagado pela Tristeza.

A Tristeza é a chuva cujos dedos penetram no solo.

Dentro de ti, a Tristeza espreita a Deceção.

A Deceção é como um gato gracioso.

Apanha o rato que se esconde dentro de ti. O rato chamado Expectativa.

A expectativa então, torna-se Desilusão.

Preocupação obscura.

No interior da Preocupação brota uma planta cheia de novas oportunidades.

Um novo começo. Uma ardósia em branco.

O que não se esquece regressa.

Quando tocado de perto, muda a forma.

Gradualmente, passo a passo, as paisagens emocionais escapan do péndulo do tempo.

O Rancor, irmão da Raiva, procura um sítio para se enfurecer.

O Rancor é como uma mosca enfadonha.

Queres livrar-te dela, mas ela consegue esconder-se.

E se nós saíssemos de nós próprios e deixássemos ir os sentimentos?

Poderá facilmente acontecer que alguma coisa permaneça.

E alguma quer emergir. Então, permite-o. Serenamente e sem Raiva.

