

LA HISTORIA: TERJE HENK

LOS TRADUCTORES A ESPAÑOL: HELEN BARNDÖK Y LUIS CORTIJO

LA TRADUCTORA A RUSSA: EKATERINA BATRAKOVA

¿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 borbotean 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.

Кто это чувство?

Злость.

Злость как незваный гость.

Она влезает в комнату, как огромная сороконожка.

Она не оставляет в покое.

Она только давит и спирает дыхание.

Злость отвратительно ужасна и удушающа.

Волна злости бьёт по голове, накаляя всё вокруг.

Пузырьки злости лопаются – и обвинения начинают отравлять настроение.

Сила злости может разбудить Печаль.

Печаль – это дождь, тонкими пальцами размывающий землю.

В печали скребется Разочарование.

Разочарование – как хитрая кошка – ловит мышь по имени Ожидание.

Поймает – и Ожидание становится Разочарованием.

Темно и тяжело.

Из тяжести этой пробивается росточек с новыми возможностями.

Новое начало. Чистый лист.

Что не забыто – то возвращается.

Если до него дотронуться, оно поменяет форму.

Шаг за шагом. Время идёт.

Пейзажи эмоций постепенно блекнут.

Злоба – сестра Злости – ищет где бы тихонько позлиться.

Злоба как назойливая муха.

Очень бы хотелось от нее избавиться, но она хорошо прячется.

А что если выйти из себя и отпустить чувства?

Что-то вполне может остаться.

А что-то выйдет.

Пускай выходит. Тихо и без злости.