

A HISTÓRIA: TERJE HENK

A TRADUTORA PORTUGUESA: ANA SOFIA HENRIQUES

A TRADUTORA RUSSA: EKATERINA BATRAKOVA

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 asfíxiante.

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

As bolhas da Raiva estão a fervilhar 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 escapam do pêndulo do tempo.

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

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.

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.