

L'HISTOIRE : TERJE HENK

TRADUCTIONS FRANÇAISES: MARI VALLIK

TRADUCTIONS RUSSES: EKATERINA BATRAKOVA

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.

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 тяжко.
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.