

L'HISTOIRE : TERJE HENK

TRADUCTIONS FRANÇAISES: MARI VALLIK

TRADUCTIONS PORTUGAISES: ANA SOFIA HENRIQUES

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.

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 escapam do pêndulo 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.