

STORY : TERJE HENK

ENGLISH TRANSLATION: EKKI M. HENK

PORTUGUESE TRANSLATION: ANA SOFIA HENRIQUES

Who is this Feeling?

Anger.
Anger is like an uninvited guest.
He storms into the room like a huge centipede.
Anger doesn't stop bothering you.
He continues pressing until you suffocate.
Anger is awfully ugly and smothering.
Anger waves clash over your head into a flock
that affects others as well.
Anger bubbles are boiling and accusations are poisoning your senses.
The power of Anger can be muffled by Sadness.
Sadness is rain whose fingers slide themselves through the soil.
Inside Sadness lurks Disappointment.
Disappointment is as a graceful cat.
She catches the mouse hiding inside you. The mouse named Expectation.
Expectation then becomes Disappointment.
Black Concern.
Inside Concern there is a plant bubbling with new opportunities.
A new beginning. A blank slate.
That which is not forgotten comes back.
When touched closely it changes shape.
Gradually, step by step the emotional landscapes escape
from the pendulum of time.
Anger's brother Grudge is looking for a place to silently fume.
Grudge is like a bothersome fly.
You want to get rid of him badly but he can hide himself.
What if we stepped outside of ourselves and let the feelings go?
It might easily happen that something remains.
And something wants to come out.
Let it come then. Quietly and without Anger.

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 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 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.