

RAPHAËLLE GIORDANO

Tổ Linh
dịch

Ta bắt đầu
cuộc đời mới,
khi nhận ra
mình chỉ sống
một lần



Dịch từ nguyên bản tiếng Pháp:
***Ta deuxième vie commence quand tu
comprends que tu n'en as qu'une***

của **Raphaëlle Giordano**

© 2015 Groupe Eyrolles, Paris, France

Xuất bản theo hợp đồng nhượng quyền giữa Eyrolles và Nhã Nam.

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty Văn hóa & Truyền thông Nhã Nam.

e-Book này được thực hiện trên tinh thần thiện nguyện, phi lợi nhuận và phục vụ cộng đồng người đọc chưa có điều kiện mua sách giấy.

Thông tin eBook

Tên **Ta bắt đầu cuộc đời mới, khi nhận ra sách: mình chỉ sống một lần**

Nguyên **Ta deuxième vie commence quand tu tác: comprends que tu n'en as qu'une**

Tác giả: **Raphaëlle Giordano**

Dịch giả: **Tổ Linh**

Phát hành: **Nhã Nam**

Xuất bản: **NXB Hội Nhà Văn**

ISBN: **978-604-333-682-5**

Số trang: **292 pgs**

Khổ giấy: **14 x 20.5 cm**

Giá bìa: **108.000 đ**

Ngày phát hành: **01/2022**

Tạo eBook: **@huyetleid0907**

Hoàn thành: **09/2024**



Raphaëlle Giordano là một nhà văn, họa sĩ, huấn luyện viên về khả năng sáng tạo... Tác giả nuôi dưỡng đam mê với ngôn từ và các khái niệm trong khoảng thời gian học tập tại trường Nghệ thuật Ứng dụng Estienne và làm việc tại các cơ quan truyền thông ở Paris trước khi sáng lập ra mô hình huấn luyện của riêng mình: *emotone.com*.

Được tiếp xúc và đào tạo về tâm lý học, Raphaëlle Giordano, trong các tác phẩm đầu tiên, đã đưa ra những cách tiếp cận sáng tạo để phát triển cá nhân, cả về ngoại hình lẫn suy nghĩ.

Tiểu thuyết đầu tay *Ta bắt đầu cuộc đời mới*, khi nhận ra mình chỉ sống một lần của Raphaëlle Giordano xoay quanh chủ đề mà cô yêu thích và am hiểu: nghệ thuật thay đổi cuộc sống để tìm ra con đường đến với niềm vui và hạnh phúc.

Cuốn sách đã bán được hơn hai triệu bản và được chuyển ngữ tại hơn ba mươi quốc gia. Phiên bản sách bỏ túi liên tiếp nằm trong top năm cuốn sách bán chạy nhất của Pocket, thành công chưa từng có kể từ *Mật mã Da Vinci* (2015).

Camille, ba mươi tám tuổi một phần tư, có tất cả mọi thứ để sống hạnh phúc nhưng lại cảm thấy hạnh phúc đang trượt khỏi tay mình. Cô phải đối mặt với những vấn đề cuộc sống thường nhật mà bất cứ ai trong chúng ta cũng từng gặp phải: cuộc sống gia đình và công việc nhàm chán, tự ti về ngoại hình, mâu thuẫn với bố mẹ, chồng, con và đồng nghiệp.

Cuộc sống của Camille rẽ hướng từ khi cô tình cờ gặp Claude, một bác sĩ “trị liệu thói quen”, người đã giúp đỡ và đồng hành cùng cô trên con đường tìm đến hạnh phúc. Thông qua những trải nghiệm tuyệt vời, sáng tạo và đầy ý nghĩa, Camille sẽ từng bước thay đổi mọi khía cạnh cuộc sống và chinh phục lại ước mơ thuở ban đầu.

Với giọng văn hài hước, cách tiếp cận nhẹ nhàng, *Ta bắt đầu cuộc đời mới*, khi nhận ra mình chỉ sống một lần khiến độc giả như thấy chính mình qua hình ảnh Camille. Và nếu Camille đã thành công, thì sao ta lại không thử?

“Cuốn tiểu thuyết phát triển cá nhân này là một luồng gió mới cho ai cảm thấy cuộc sống của mình tầm thường, đơn điệu và nhàm chán. Một tác phẩm hài hước và lạc quan để đặt vào tay tất cả những ai đang bị cảm giác trống rỗng và cô đơn xâm chiếm. Raphaëlle Giordano chia sẻ những lời khuyên quý giá thông qua cuộc gặp gỡ giữa Camille và Claude và nhấn mạnh những nguyên tắc then chốt của phương pháp phát triển cá nhân.”

– **France Net Infas**

“Làm thế nào để đi từ trạng thái thất vọng, chán nản, mệt mỏi hoặc không thoải mái đến trạng thái năng động, hạnh phúc, khao khát và vui vẻ? Cuốn tiểu thuyết dưới dạng truyện đạt kinh nghiệm đem đến chìa khóa cho câu hỏi hóc búa này.”

– **Viabaaks**

“Ta bắt đầu cuộc đời mới, khi nhận ra mình chỉ sống một lần là một tác phẩm kết hợp tuyệt vời giữa văn học và sách phát triển cá nhân. Bởi chúng ta phần nào đó giống Camille. Qua các trang sách, chính chúng ta cũng đang tiến bộ khi đồng hành cùng Claude. Rõ ràng, đây là cuốn tiểu thuyết siêu ‘giàu vitamin’, lý tưởng cho việc ‘giải độc’ những suy nghĩ tiêu cực và thúc đẩy niềm hạnh phúc.”

– **Biba Magazine**

RAPHAËLLE GIORDANO

Tổ Linh dịch

Ta bắt đầu
cuộc đời mới
khi nhận ra
mình chỉ sống
một lần

Nhã Nam & NXB Hội Nhà Văn

Xin chân thành cảm ơn Stéphanie Ricordel và Élodie Dusseaux, biên tập viên nhà xuất bản Eyrolles, đã tin tưởng và giúp tác phẩm của tôi chào đời.

Cũng xin gửi lời cảm ơn chân thành tới Stéphanie, người chị sinh đôi, và tới mẹ, những người đã giúp đỡ và ủng hộ tôi rất nhiều bằng những lời góp ý chân thành và đầy tính xây dựng trong suốt quá trình tôi viết cuốn sách này.

Cảm ơn Régis, nhà sáng tạo yêu quý của tôi, người đã cho tôi ý tưởng đặt tựa cho cuốn sách.

Cuối cùng, cảm ơn con trai Vadim của tôi vì đã là chính con và đã mang đến cho tôi biết bao hạnh phúc.

Tôi mong ước rằng mỗi người biết lượng tài năng của
mình và có trách nhiệm với hạnh phúc của bản thân.

Bởi vì không gì quan trọng hơn là được sống đúng
với những gì tuổi thơ ta hằng mong ước...

Hãy sống một cuộc đời thật đẹp,
Raphaëlle.

1

MƯA, NGÀY CÀNG NẶNG HẠT, đập xối xả lên mặt kính chắn gió. Cần gạt nước kêu kèn kẹt, còn tôi, hai tay ghì chặt vô lăng, tận đáy lòng rằng cũng nghiêng kèn kẹt... Lát sau, mưa đổ như trút nước, theo bản năng, tôi nhả chân ga. Chỉ còn thiếu nước tôi gặp tai nạn! Hình như mọi thế lực thiên nhiên đều đã quyết định liên kết chống lại tôi? Tộc tộc, ông Nô-ê¹ kia ơi? Trận đại hồng thủy này là gì vậy chứ?

Để tránh nạn kẹt xe tối thứ Sáu, tôi quyết định đi tắt theo những con đường nhỏ. Thế nào cũng được, miễn là tránh được những trục đường lớn ùn tắc cùng cảm giác bức bối giữa dòng xe cứ co vào giãn ra như chiếc đàn phong cầm! Dứt khoát không làm một nghệ sĩ phong cầm đường phố như Yvette Horner²! Tôi căng mắt cố giải mã những biển chỉ đường nhưng vô ích, trong khi băng đảng thần thánh trên cao kia hả hê trút xuống kính xe cả đồng nước cốt chỉ làm tăng sự hoảng loạn của tôi. Và như thể thế vẫn chưa đủ, giữa một khoảng rừng tối om, máy định vị GPS bỗng quyết định tôi và hần không đồng hành cùng nhau nữa. Một cuộc ly dị với công nghệ mang lại hậu quả tức thì: tôi đi thẳng, còn hần cứ chỉ lòng vòng. Hay đúng hơn, hần chạy trật lất!

Cũng phải nói rằng, cái nơi tôi vừa rời khỏi, GPS không tới được. Hay nếu có thì cũng không thể chạy chính xác. Nơi tôi vừa rời khỏi thuộc dạng bị bản đồ lãng quên, cũng có nghĩa một nơi khỉ ho cò gáy. Ấy thế mà... Thực sự tồn tại ở đó một khu phức hợp nhỏ các công ty, một tập hợp tưởng chừng không có thực các công ty Trách nhiệm hữu hạn (công ty khả năng sinh lời có hạn thì đúng hơn), nhưng trong mắt sếp khu đó hần có tiềm năng thương mại đủ lớn khiến tôi phải đến tận nơi. Có lẽ còn có một nguyên do ít hợp tình hợp lý hơn. Từ khi sếp đồng ý cho tôi làm việc theo chế độ 4/5³, tôi có cảm tưởng không mấy dễ chịu là sếp bắt tôi phải trả giá cho

¹ Theo Kinh Thánh, Thiên Chúa quyết định trừng phạt loài người bằng một trận đại hồng thủy. Chỉ có gia đình Nô-ê được Chúa trời báo trước, thoát nạn nhờ đóng một con tàu lớn, trên đó còn có tất cả các loài vật, mỗi loài một cặp để duy trì nòi giống. (Các chú thích trong sách đều của người dịch.)

² Yvette Horner, nghệ sĩ nữ đầu tiên giành được cúp vô địch quốc tế về chơi đàn phong cầm.

³ Chế độ làm việc 4 ngày thay vì 5 ngày một tuần.

ân huệ này bằng cách giao cho tôi những chuyển công tác mà người khác không muốn. Đó mới chính là lý do tại sao tôi ở trong cái tủ bốn bánh này, chạy ngang dọc trên những con đường ngoại ô Paris rộng lớn, bận tâm vì một cái công ty chẳng đáng giá gì...

Thôi nào, Camille... Đừng cầu nhàu nữa và chú tâm vào nhìn đường đi!

Bỗng nhiên, một tiếng nổ vang lên... Tiếng động kinh khiếp làm tim tôi nhảy lên 120 nhịp một phút và khiến tôi mất kiểm soát tay lái. Đầu tôi đập vào kính chắn gió và tôi bỗng lạ lùng nhận ra rằng câu chuyện về cả cuộc đời lướt qua trước mắt trong hai giây⁴ không phải là chuyện hoang đường. Sau một vài giây đờ đẫn, tôi lấy lại tinh thần và sờ tay lên trán... Không chảy máu. Chỉ có một cục u to tướng. Kiểm tra nhanh khắp người... Không, không phát hiện có chỗ nào khác bị đau. Sợ nhiều hơn đau, may quá!

Tôi chui ra khỏi xe, khoác tạm lên mình cái áo mưa để kiểm tra thiệt hại: một bánh xe bị nổ và một bên khung xe bị móp. Phút kinh khiếp ban đầu đã qua, nỗi sợ hãi nhường chỗ cho sự giận dữ. Vì Chúa! Làm sao chỉ trong một ngày lại có thể tích tụ từng ấy điều bực mình được nhỉ? Tôi lao đến chiếc điện thoại như lao đến phao cứu sinh. Và dĩ nhiên, không có sóng! Tôi cũng chẳng mấy ngạc nhiên, như thể đã cam chịu vận xui của mình.

Từng phút trôi qua. Chẳng có gì. Chẳng có ai. Một mình, lạc giữa khu rừng hoang vắng. Nỗi lo sợ bắt đầu dâng lên, cổ họng khô khốc của tôi ngày càng bồng rút.

Phải hành động thay vì sợ hãi! Chắc chắn có nhà dân, ở một xó nào đó...

Thế là tôi rời khỏi khoang xe an toàn, quyết tâm đối mặt với những thế lực thiên nhiên, dù trông chẳng giống ai trong chiếc áo gi-lê bảo hộ rộng thùng thình. Đã xung trận thì bất kể! Với lại, thẳng thắn mà nói, trong hoàn cảnh này, quyền rũ hay không cũng chẳng có ý nghĩa gì nhiều...

Sau khoảng chục phút dài như vô tận, tôi đứng trước cánh cổng sắt của một khuôn viên nhà. Tôi nhấn chuông cửa trên màn hình như thể gọi cấp cứu 112.

⁴ Theo một số nhà nghiên cứu, trước ngưỡng cửa của sự sống và cái chết, con người sẽ thấy cả cuộc đời mình trôi qua như một cuốn phim quay nhanh.

Một người đàn ông trả lời tôi bằng cái giọng của người-đứng-sau-cửa, nhòm qua mắt thần, nói với những kẻ không mời mà tới.

– Vâng? Có chuyện gì?

Cầu mong thần may mắn ở bên tôi: mong là những người ở đây mến khách và có chút lòng trắc ẩn!

– Xin chào ông... Xin lỗi vì đã làm phiền, nhưng tôi vừa gặp tai nạn xe trong khu rừng phía sau nhà ông... Bánh xe tôi bị bể, còn điện thoại thì không có sóng... Tôi không thể gọi cứu...

Tiếng cửa sắt mở ra làm tôi giật mình. Phải chăng ánh mắt như của một chú chó Cocker tuyệt vọng hay bộ dạng như một kẻ đắm tàu của tôi đã thuyết phục người dân này cho phép tôi trú chân? Không quan trọng. Tôi lách mình vào trong không thắc mắc gì thêm và nhận ra một căn nhà tuyệt đẹp, đầy phong cách, bao quanh bởi một khu vườn được thiết kế tỉ mỉ và chăm sóc cẩn thận. Thật như bắt được vàng giữa chốn đầm lầy!

2

ĐÈN TRƯỚC THÈM BẬT SÁNG, rồi cửa ra vào hé mở phía cuối lối đi. Bóng một người đàn ông với vóc dáng đẹp tiến về phía tôi, dưới một cây dù lớn. Khi ông đến gần, tôi nhận thấy một khuôn mặt dài, cân đối, với những nếp nhăn rõ nét. Nhưng ông thuộc nhóm người đẹp lão. Một Sean Connery¹ kiểu Pháp. Tôi chú ý hai cái lúm đồng tiền hình dấu phẩy nằm gần khuôn miệng được điểm thêm hai khóe mép như đang cười, khiến cho vẻ ngoài của ông ngay lập tức làm ta có cảm tình. Vẻ người khiến ta muốn trò chuyện. Ông chắc tầm 60 tuổi, có tư thế của một người chơi nhảy lò cò đến được ô “Thiên đường”: ung dung và thanh thản. Đôi mắt màu xám đẹp, nhạt màu của ông ánh lên vẻ tinh nghịch, giống như hai viên bi vừa được đũa trẻ chùi bóng. Bộ tóc muối tiêu đẹp, dày dặn đáng ngạc nhiên vào tuổi của ông, chỉ hơi hói phần trước, ôm cao trên vàng trán. Bộ râu ngắn, tỉa gọn ghê như những khu vườn xung quanh, cho thấy sự chải chuốt toát ra từ cả con người ông.

Ông mời tôi theo ông vào nhà. Màn nghiên cứu thăm lạng của tôi bị gián đoạn.

– Vào nhà đi! Cô ướt như chuột lột rồi!

– C... cảm ơn! Ông thật tốt quá. Một lần nữa xin lỗi đã làm phiền ông...

– Không phiền gì cả. Không có vấn đề gì. Nào, cô hãy ngồi xuống đây, tôi đi tìm cái khăn cho cô lau khô người một chút.

Cùng lúc đó, một người phụ nữ thanh lịch, mà tôi đoán là vợ ông, tiến về phía chúng tôi. Vẻ duyên dáng trên khuôn mặt đẹp thoáng biến thành một cái nhú mày kiêu chể khi thấy tôi xuất hiện trong nhà của bà.

– Anh yêu, mọi việc ổn chứ?

– Ừ, ừ, mọi việc ổn cả. Cô đây bị tai nạn xe và không thể bắt được sóng điện thoại trong rừng. Cô ấy chỉ cần gọi điện thoại và lấy lại tinh thần một chút.

– Vậy à, tất nhiên rồi...

¹ Diễn viên người Anh. Người đầu tiên đóng vai James Bond trên màn ảnh.

Nhìn thấy tôi bị lạnh cóng, bà thân thiện hỏi tôi có muốn uống trà không và tôi không ngại ngần chấp nhận.

Trong khi bà vào bếp thì chồng bà từ cầu thang đi xuống, tay cầm một cái khăn.

- Cảm ơn ông, ông thật tử tế quá.
- Claude. Tên tôi là Claude.
- Dạ, còn tôi là Camille.
- Khăn đây, Camille. Điện thoại ở kia, nếu cô cần.
- Thật tuyệt. Tôi sẽ không gọi lâu đâu.
- Cô không phải vội.

Tôi tiến về phía điện thoại nằm trên một tủ gỗ xinh xắn, thanh nhã, trên đó chễm chệ một tác phẩm nghệ thuật đương đại. Ông bà chủ nhà thật có khiếu thẩm mỹ và khá giả... Được an ủi làm sao khi rơi vào nhà họ (chứ không phải hang ổ của con-quỷ-chuyên-ăn-thịt-phụ-nữ-đơn-chiếc-trong-tình-cảnh-tuyệt-vọng)!

Tôi nhắc máy và bấm số điện thoại hỗ trợ của nhân viên bảo hiểm. Không thể định vị xe tôi ở đâu, tôi yêu cầu thợ sửa xe qua đây đón tôi trước, với sự đồng ý của ông bà chủ nhà. Người ta báo thợ sửa sẽ đến trong vòng một tiếng nữa. Tôi hít một hơi thật dài: mọi việc có vẻ đang xoay theo chiều hướng thuận lợi.

Sau đó, tôi gọi về nhà. Một cách kín đáo, Claude cầm thanh que cời lò và tiến lại coi lửa trong lò sưởi kê tí tách ở góc bên kia phòng. Sau 8 tiếng chuông dài lê thê, chồng tôi nhắc máy. Nghe giọng anh, tôi đoán anh đang gà gât trước một chương trình truyền hình. Dù vậy, anh không có vẻ ngạc nhiên cũng chẳng lo lắng khi nghe thấy giọng tôi. Anh đã quen với việc đôi khi tôi về khá muộn. Tôi giải thích cho anh những rủi ro đến với tôi. Anh đệm vào lời kể của tôi bằng những âm thanh thể hiện sự khó chịu và những cái tắc lưỡi đầy phật ý, sau đó hỏi tôi những câu hỏi mang tính hình thức. Bao lâu nữa thợ sửa mới đến? Vụ này tốn bao nhiêu tiền? Đang trong tâm trạng căng thẳng, tột cùng, thái độ của anh làm tôi chỉ muốn hét lên trong điện thoại! Anh không thể tỏ ra cảm thông một chút dù chỉ một lần thôi sao? Tôi dập máy, giận điên người, sau khi nói với anh là tôi sẽ tự xoay xở và anh không cần đợi tôi về ngủ.

Hai tay tôi run bần bật dù không muốn và tôi cảm thấy nước mắt đang dâng trào. Tôi không nghe thấy tiếng Claude đến gần nên khi ông đặt tay lên vai, tôi rùng mình.

– Cô có sao không? Cô thấy thế nào? ông hỏi tôi bằng một giọng ân cần, giọng nói mà tôi mong biết bao được nghe từ chồng vài phút trước.

Ông hơi cúi xuống, ngang với mặt tôi và hỏi lại:

– Thế nào, cô có ổn không?

Và thế là, như có cái gì ở ông quật ngã tôi: môi tôi run lên và tôi không thể cầm được những giọt nước mắt đã dâng đầy trong khóe mắt từ nãy giờ... Mascara chảy tràn trên mặt, tôi mặc kệ cho trào ra bao nhiêu oan ức dồn nén từ nhiều giờ nay, từ nhiều tuần nay, từ nhiều tháng nay, và từ lâu hơn thế nữa...

3

LÚC ĐẦU, ÔNG KHÔNG NÓI GÌ CẢ. Chỉ đứng yên như thế, không động đậy, bàn tay ấm nóng đặt trên vai tôi, tỏ rõ sự cảm thông.

Khi nước mắt tôi ngừng chảy, vợ ông, giữa lúc đó đã đặt trước mặt tôi tách trà bốc khói, đưa tôi vài cái khăn giấy, rồi đi lên lầu, chắc bà cảm nhận được sự hiện diện của mình có thể làm tôi không dám thổ lộ hết tâm tư.

– Xin... xin lỗi, tôi thật buồn cười! Tôi không hiểu tôi bị làm sao nữa... Thời gian này, tôi luôn căng thẳng, thêm vào đó, cả một ngày khủng khiếp như hôm nay, thật sự vượt quá sức chịu đựng!

Claude đã trở lại ngồi trên chiếc ghế bành trước mặt tôi và lắng nghe chăm chú. Có cái gì đó ở ông khiến ta muốn dốc bầu tâm sự. Ông nhìn sâu vào ánh mắt tôi. Không phải cái nhìn dò xét hay tra hỏi. Mà là ánh mắt bao dung, như đang rộng vòng tay chia sẻ,

Nhìn thẳng vào mắt ông, tôi thấy không có gì phải lừa dối. Tôi có thể bày tỏ không cần giấu giếm. Những nỗi lòng khóa kín của tôi được mở ra từng cái, từng cái một. Kệ thôi. Mà có khi như thế lại hay?

Tôi thú nhận với ông những suy nghĩ đang dậy sóng trong tôi, giải thích với ông làm thế nào mà những ám ức tưởng chừng nhỏ xíu cứ tích tụ lại để rồi cuối cùng hủy hoại niềm vui sống trong tôi, trong khi từ ngoài nhìn vào tôi có tất cả mọi thứ để hạnh phúc...

– Ông thấy đấy, tôi không bất hạnh, nhưng cũng không thật sự hạnh phúc... Cái cảm giác hạnh phúc tuột dần khỏi tay mình thật đáng sợ! Tuy thế, tôi chẳng muốn đi gặp bác sĩ chút nào; ông ta có thể kết luận tôi bị trầm cảm rồi nhồi vào người tôi cả đồng thuốc! Không, đây chỉ là một dạng buồn rầu ỉu ê thôi... Không có gì nghiêm trọng, nhưng dù sao nó cũng... Như kiểu mình chẳng còn có tâm trí nữa. Tôi cũng không biết tất cả những điều này có ý nghĩa gì không!

Lời nói của tôi có vẻ làm ông xúc động, đến mức khiến tôi tự hỏi có phải đang gọi lại điều gì đó rất riêng tư trong ông. Dù chỉ mới quen nhau chưa đầy một giờ đồng hồ, giữa chúng tôi như có một sự đồng cảm đáng kinh ngạc. Chỉ một khắc

trước đó vẫn còn là người xa lạ, mà giờ tôi đã vượt qua ranh giới, thổ lộ những tâm tư thầm kín, tạo một gạch nối sơ khai cho câu chuyện của chúng tôi.

Những gì tôi bộc bạch rõ ràng đã chạm đến một sợi dây nhạy cảm trong ông, khiến ông thấy nhất thiết phải an ủi tôi.

– “**Chúng ta cần có lý do để sống cũng như cần có cái để mà sống**”¹, cha Pierre đã khẳng định như vậy. Vì thế, không thể nói tất cả những điều này không quan trọng. Mà ngược lại, nó cực kỳ quan trọng. Những tổn thương trong tâm hồn không thể bị coi nhẹ. Nghe cô tâm sự, tôi thậm chí nghĩ là mình hiểu được cô đau đớn vì cái gì...

– À vâng, thật vậy sao? tôi sput sput hỏi lại.

– Đúng thế...

Ông chần chừ một chút trước khi tiếp tục, như thể ông đang cố đoán xem tôi có tiếp nhận phát hiện của ông không... Ông hẳn thấy rằng tôi có thể, vì ông đã tiếp tục bằng một giọng đầy tin tưởng:

– Cô có thể bị một dạng của bệnh viêm thối quen cấp tính.

– Viêm cái gì cơ?

– Viêm thối quen cấp tính. Đây là một chứng bệnh tâm hồn mà ngày càng có nhiều người gặp phải, nhất là ở phương Tây. Nhưng triệu chứng thì gần như luôn giống nhau: giảm động lực sống, rầu rĩ kéo dài, mất điểm tựa và mất định hướng, khó thấy hạnh phúc dù vật chất sung túc, vỡ mộng, chán nản...

– Nhưng... làm sao ông biết tất cả những điều này?

– Vì tôi là nhà trị liệu thối quen.

– Nhà thối quen cái gì ạ?

Thật là hoang đường!

Có vẻ ông đã quá quen với phản ứng như thế, vì ông vẫn giữ vẻ điềm tĩnh và ung dung an lạc.

¹ Cha Pierre (1912-2007), tên thật là Henri Groues, là một linh mục Công giáo, người sáng lập phong trào từ thiện Emmaüs quỹ Cha Pierre về nhà ở cho những người gặp khó khăn.

Ông giải thích ngắn gọn cho tôi thế nào là ngành trị liệu thói quen, một ngành còn rất mới và ít được biết đến ở Pháp, nhưng đã khá phổ biến ở nhiều nơi khác trên thế giới. Làm sao mà các nhà nghiên cứu và các nhà khoa học ý thức được về tình trạng số người có triệu chứng bệnh này ngày càng tăng. Làm sao mà, dù không bị trầm cảm, nhưng ta vẫn có thể cảm thấy trống rỗng, nội tâm thực sự dậy sóng và dẫn đến cảm giác khó chịu rằng mình có tất cả để được hạnh phúc, nhưng lại không nắm được chìa khóa để tận hưởng hạnh phúc đó.

Tôi nghe ông với đôi mắt mở to, nuốt từng lời nói miêu tả chính xác những gì tôi cảm nhận, thôi thúc tôi nghe tiếp:

– Cô biết không, viêm thói quen có vẻ là một bệnh vô hại lúc đầu, nhưng nó lại có thể gây ra những thiệt hại lớn cho dân chúng: kéo theo những trận dịch của sự bi quan, những đợt sóng thần đầy sự u sầu, những trận cuồng phong của sự lãnh cảm! Chỉ một thời gian ngắn nữa thôi, nụ cười cũng dần biến mất! Đừng cười vội, đó là sự thật! Chưa kể đến hiệu ứng cánh bướm²! Hiện tượng càng lan rộng, càng nhiều người bị lây nhiễm... Chỉ một ca nhiễm viêm thói quen không được ngăn chặn đúng cách có thể làm giảm chỉ số tâm trạng của cả một đất nước.

Qua giọng nói pha chút cường điệu của ông, tôi cảm nhận rõ ý ông muốn thêm mắm thêm muối nhằm giúp tôi có lại nụ cười.

– Ông không nói quá lên đấy chứ?

– Có một chút thôi! Cô không tưởng tượng được số người mù hạnh phúc là bao nhiêu đâu! Chưa kể đến số người mất khả năng bày tỏ cảm xúc! Một vấn nạn thật sự... Cô không nghĩ rằng, không gì tệ hơn cái cảm giác bỏ lỡ cuộc đời mình chỉ vì không đủ can đảm nhào nặn nó theo ý mình, vì không dám trung thành với những giá trị đích thực từ tận đáy lòng, không dám là đứa trẻ như chính ta thuở trước, không dám giữ những ước mơ của chính mình?

– Ờ... ờ... Hẳn là thế...

– Đáng tiếc trường học không dạy ta phát triển các năng lực để được hạnh phúc. Dù đã có các phương pháp. Ta có thể có nhiều tiền nhưng lại bất hạnh như

² Hiệu ứng cánh bướm là một khái niệm trong lý thuyết hỗn loạn miêu tả độ nhạy cảm của hệ thống đối với điều kiện gốc.

những hòn đá, hoặc ngược lại, có ít tiền thôi những lại biết cách tạo ra nhiều mật ngọt cho cuộc sống hơn ai hết... Năng lực sống hạnh phúc cần được tập luyện, cũng cố mỗi ngày. Chỉ cần xem xét lại hệ thống giá trị hạnh phúc, học lại cách nhìn về cuộc sống và các sự việc.

Ông đứng dậy, lấy cái bát nhỏ đựng kẹo trên cái bàn lớn và quay lại mời tôi dùng với trà. Ông lơ đãng lấy ăn một vài cái, nhưng vẫn tiếp tục nói với tôi như thể cuộc trò chuyện có ý nghĩa rất quan trọng với ông. Trong khi lắng nghe ông nói về tầm quan trọng của việc phải trở lại là chính mình, phải biết yêu thương bản thân mình hơn để có thể tìm được định hướng sống và hạnh phúc cho mình, để lan tỏa niềm hạnh phúc ra xung quanh mình, tôi tự hỏi trải nghiệm gì trong cuộc sống đã khiến ông quan tâm chuyện của tôi đến vậy...

Toàn tâm trí ông đang hừng hực lửa để cố thuyết phục tôi chia sẻ niềm tin này cùng ông. Ông bỗng nhiên dừng lại và nhìn tôi chăm chú với ánh mắt bao dung như thể dễ dàng đọc rõ tâm hồn tôi như người mù đọc chữ nổi.

– Cô biết không, Camille, đa phần những chuyện đến với cô trong cuộc sống đều phụ thuộc vào những điều xảy ra trên này, ông nói tiếp, lấy ngón tay gõ gõ lên đầu. Đầu trong đầu cô cả. Quyền lực của tâm trí vẫn luôn làm chúng ta kinh ngạc. Cô không thể biết ý nghĩ của cô ảnh hưởng đến mức nào thực tế cuộc sống của cô... Cũng gần với hiện tượng mà Plato đã miêu tả trong *Ngụ ngôn cái hang*. Bị xích lại với nhau trong một hang đá, con người có hình ảnh sai lầm về thực tế, vì họ chỉ biết những gì đang diễn ra thông qua những cái bóng méo mó chiếu lên tường từ ngọn lửa phía sau lưng.

Tôi nhăm nháp trong yên lặng tình cảnh nực cười của mình. Cũng phải nói rằng tôi không hề nghĩ sẽ bàn luận về triết học trong một phòng khách ấm cúng, chỉ một giờ sau khi bị tai nạn xe!

– Ông đang so sánh huyền thoại của Plato với cơ chế hoạt động của bộ não con người? Ôi...

Ông mỉm cười với phản ứng của tôi:

– Đương nhiên rồi! Tôi đang liên tưởng đến những quan niệm như những tấm lọc ngăn cách chúng ta với thực tế, biến đổi thực tế theo ý muốn của tín ngưỡng, của những định kiến và những phán xét... Và cái gì tạo ra tất cả những điều đó? Chính tâm trí của cô! Chỉ do tâm trí của cô mà thôi! Tôi gọi đó là “máy sản xuất quan

niệm”. Một xưởng sản xuất thực thụ! May mắn là cô có khả năng thay đổi chúng, thay đổi quan niệm. Nhào nặn nó thành màu hồng hay đen tùy thuộc vào mong muốn của chính cô mà thôi. Cô có thể luyện tập trí não mình để nó không chơi khăm cô nữa: chỉ cần chút kiên nhẫn, chút bền bỉ và chút phương pháp...

Tôi bị choáng. Tôi không biết phải xem ông là người điên hay nhiệt liệt vỗ tay hoan hô bài diễn thuyết khó tin của ông. Tôi hiện giờ chẳng thể này cũng chẳng thể khác, đành chỉ gật nhẹ đầu tỏ ý tán đồng.

Có lẽ ông cảm thấy lúc này lượng thông tin cần tiêu hóa đã đến cực điểm.

– Xin lỗi cô, tôi đã làm phiền cô với mớ lý thuyết của tôi phải không?

– Không có đâu, không hề! Tôi thấy rất thú vị. Tôi chỉ hơi mệt, ông đừng bận tâm...

– Bình thường thôi mà! Một lần khác, nếu cô muốn, tôi sẽ rất vui được tiếp tục nói về phương pháp này... Nó thực sự chứng tỏ khả năng giúp con người tìm thấy ý nghĩa sống và gây dựng lại một định hướng sống mãi nguyên vẹn.

Ông đứng dậy và tiến đến một cái bàn làm việc nhỏ xinh bằng gỗ anh đào. Ông lấy một tấm danh thiếp và đưa cho tôi.

– Hãy đến gặp tôi khi nào có dịp, ông nói kèm theo một nụ cười dịu dàng.

Tôi đọc được:

Claude DUPONTEL

Nhà trị liệu thói quen

15, đường Boétie

75008 Paris

Tôi cầm tấm danh thiếp mà chưa biết phải nghĩ gì về nó. Vì lịch sự, tôi nói sẽ suy nghĩ. Ông cũng không nản nì, có vẻ như không quan tâm lắm đến câu trả lời của tôi. Một chuyên gia bán hàng như tôi không thể hiểu tại sao một người làm việc tự do như ông lại không cố bằng mọi giá nắm lấy một khách hàng mới? Sự thiếu nhiệt thành thương mại này chứng tỏ ông có sự tự tin hiếm có. Vì thế, tôi có cảm giác là nếu tôi từ chối cơ hội này, người thiệt thòi duy nhất chính là tôi.

Nhưng lúc này đây, tôi vẫn còn chưa thoát khỏi những cảm xúc của buổi tối này, cái tai nạn ngu ngốc, cơn giông ngu ngốc, giống như mở đầu của một bộ phim kinh dị dở tệ. Rồi bây giờ, là một nhà trị liệu thói quen! Tôi đang mơ chẳng... Có lẽ chỉ 5 phút nữa, phải chăng các máy quay sẽ hiện ra và ai đó sẽ hét lên: “Ngạc nhiên chưa!”

Chuông cửa kêu lên. Ở cửa, không có máy quay, cũng chẳng có nhà báo, chỉ có thợ sửa xe vừa đến.

– Cô có muốn tôi đi cùng cô không? Claude tử tế đề nghị.

– Không, không cần đâu, cảm ơn ông... Sẽ ổn thôi. Ông đã rất tử tế với tôi rồi. Tôi không biết làm sao cảm ơn ông...

– Không có gì. Giúp nhau trong hoàn cảnh như thế này cũng là việc thường tình. Hãy nhắn tin cho tôi khi cô về đến nhà.

– Tôi xin hứa. Chào ông và cảm ơn ông lần nữa!

Tôi ngồi lên ghế trước của xe cứu hộ và chỉ đường đến chỗ tôi bị tai nạn. Tôi nhìn lại lần cuối qua cửa kính xe và thấy vợ chồng họ âu yếm ôm lưng nhau vẫy tay chào tôi từ hiên nhà. Toát ra từ họ là tình yêu và sự đồng cảm.

Hình ảnh hạnh phúc êm đềm đó bỗng bình trong tâm trí tôi khi tôi lao vào màn đêm, người xóc nảy trong chiếc xe đang đưa tôi trở lại với thực tế phũ phàng...

4

SÁNG HÔM SAU, tôi thức dậy với cái đầu đau như búa bổ. Và xui xẻo thay, cái búa tiếp tục đập như chim gõ kiến Woody¹ cả ngày trong đầu tôi! Cả đêm, tôi trần trọc suy nghĩ về những gì Claude Dupontel đã nói. Phải chăng tôi thực sự nhiễm chứng bệnh viêm thói quen cấp tính? Sự buồn chán đeo đuổi tôi từ nhiều tuần nay có đáng để tôi dân thân thử phương pháp điều trị này không? Bởi vì, thực ra thì có gì đáng để tôi phàn nàn chứ? Tôi có người chồng và đứa con trai tuyệt vời, một công việc cho tôi thu nhập ổn định... Có lẽ tôi chỉ cần phấn chấn lên và ngừng nghĩ ngợi linh tinh chẳng? Thế nhưng, vết thương nhỏ do cảm giác chán nản của người sắp đến tuổi 40 tiếp tục day nghiến tôi. Tôi đã nhiều lần thử băng kín nó lại mà không được...

Đôi khi, dẹp mọi suy nghĩ qua một bên, tôi cố gắng nhìn mọi việc một cách tương đối. Hay như trong các tạp chí tâm lý học thường nói, phải “*nhìn sự việc từ trên cao*”. Tôi nghĩ đến mọi loại hoàn cảnh khốn cùng của nhân loại. Những người phải sống dưới làn bom đạn. Những người bị bệnh nan y. Những người không nhà cửa, không việc làm, không tình yêu... Bên cạnh họ, vấn đề của tôi trở nên vô cùng nhỏ bé. Nhưng như Claude Dupontel đã nói, không nên so sánh những cái không thể so sánh. Nấc thang hạnh phúc hay khổ đau của mỗi người không giống nhau. Tôi không biết nhiều về ông, thế nhưng ông có vẻ cân bằng, ung dung làm sao. Đúng, *ung dung*, đúng là từ đó. Tất nhiên, tôi không tin có một phép màu có thể biến đổi cuộc sống của bạn chỉ bằng cách vung cây đũa thần. Nhưng, những điều ông nói về sự thay đổi lại có vẻ rất thuyết phục. Ông khẳng định những thói quen và sự u buồn không phải là do số mệnh, mà chúng ta có thể lựa chọn cách sống để không phải chịu đựng cuộc sống thường nhật và được tận hưởng một cách trọn vẹn cuộc sống. Phải để cuộc sống trở thành một tác phẩm nghệ thuật... Một dự án thoát đầu có vẻ khá hào huyền, nhưng tại sao lại không thử, ít nhất là cố gắng lái cuộc sống theo hướng đó?

Về lý thuyết, mong muốn là có thực. Nhưng thực hiện thì sao? “**Một ngày, tôi sẽ đến sống ở thế giới Lý Thuyết, bởi trên Lý Thuyết, mọi thứ đều tốt đẹp...**” Vậy thì

¹ Chim gõ kiến Woody là nhân vật phim hoạt hình của Mỹ, nổi tiếng với giọng cười chói tai.

phải làm gì để thật sự hành động và vượt qua ngưỡng chỉ nói mà không làm? Mang câu hỏi này trong đầu, tôi khó nhọc thức dậy với cảm giác khó chịu như cả đêm bị đánh đập. Tệ hơn nữa, vô tình tôi lại còn bước chân trái xuống giường trước. Mê tín ngu xuẩn, nhưng tôi cảm giác ngay đây là một tín hiệu xấu, phản ứng tức thời của một bộ não bị bóp nghẹt bởi những ý nghĩ tiêu cực: ngày hôm nay sẽ chẳng ra sao đây...

Sébastien, người trên danh nghĩa là người yêu đầu và dịu dàng của tôi, chào tôi lấy lệ. Anh có vẻ đang vật lộn với chiếc cà vạt không chịu vâng lời và giữa vài câu rửa đứt đoạn, tôi lơ mơ hiểu là anh bị muộn họp. Vậy là sáng nay anh lại không đưa Adrien đi học rồi. Thở dài và lại thở dài.

Adrien, con trai tôi, 9 tuổi, 6 tháng, 12 ngày và 8 giờ, có thể giải thích cho bạn cái thở dài này. Mong muốn nhanh chóng trở thành người lớn của nó vừa làm tôi cảm động vừa đôi khi làm tôi sợ; mọi thứ diễn ra thật nhanh! Quá nhanh. Mà mọi việc Adrien làm đều nhanh hơn một bước. Ngay cả việc chào đời, nó cũng gõ cửa trước kỳ hạn. Bằng một sức sống khác thường, nó đập loạn trong bụng tôi như một người chơi bóng trên sân bóng quần thu nhỏ. Cách duy nhất để giữ nó yên một chỗ có lẽ là trói nó trên ghế. Mà cũng chỉ mất công vô ích. Từ rất sớm, chúng tôi đã phải chấp nhận một thực tế: con trai chúng tôi thuộc nhóm trẻ “Duracell”: không bao giờ biết mệt.

Mà đó lại chính là cái tôi không có. Cho dù, tôi yêu con hơn mọi thứ trên đời, những có những ngày, tôi tự nhủ chắc nó phải giấu dưới chiếc áo thun của nó một cái máy hút năng lượng và sử dụng máy tùy hứng, theo tính khí của một tiểu bạo chúa đích thực.

Mặc dù các cặp bố mẹ hiện đại đều nuôi con theo lý thuyết Dolto và chúng tôi cũng vậy, dạy con theo tôn chỉ của Françoise Dolto² “trẻ em là một cá thể chuyên biệt”, chúng tôi nhận ra phương pháp giáo dục của mình hơi nhượng bộ thái quá. Lấy cớ là cần phải nói chuyện tử tế và tôn trọng cá tính trẻ, chúng tôi đã quá thả lỏng dây cương...

– Vàoooooo khuôn phép! mẹ tôi không ngừng nhắc đi nhắc lại với tôi.

² Françoise Dolto, bác sĩ nhi khoa và tâm lý trẻ em, tác giả của nhiều cuốn sách về giáo dục trẻ em.

Tất nhiên, bà có lý.

Khuôn phép: đây chính là điều từ vài tháng nay tôi cố gắng thiết lập để ngăn chặn chúng tôi chệch hướng khi quá khoan dung. Tôi thậm chí bắt đầu quay ngoắt 180°, đổi hẳn sang thái cực ngược lại. Quá đột ngột, điều đó khỏi bàn... Nhưng biết làm sao khác, đúng không? Tôi la mắng Adrien liên tục để đặt ra các giới hạn cho thằng bé. Nó cầu nhàu, nhưng rồi cũng vâng lời. Dù mang tiếng được nuông chiều, may mắn thay về cơ bản nó thực sự vẫn là đứa trẻ ngoan.

Tôi ý thức được mình kè kè theo sát nó hơi nhiều - nhưng đây là để tốt cho nó, tôi nghĩ vậy, và đôi khi có cảm giác biến mình thành một cái máy lăm điều. Vai trò này không hợp với tôi lắm. “Con dọn phòng ngay, đi tắm ngay, tắt đèn ngay, làm bài ngay, đóng nắp bồn cầu lại...” Tôi thay bộ đồ “mẹ - bạn thân của con” bằng bộ đồ “mẹ - người uốn nắn con”. Để có được vài đôi tất xếp gọn gàng, rõ ràng tôi đã đánh mất phần nào mối quan hệ thân thiết với con. Giữa mẹ con giờ là quan hệ chống đối, là sự căng thẳng. Như chó với mèo. Thật không dễ chịu. Như thể chúng tôi không thể hiểu nhau nữa. Mà, con tôi làm sao lại có thể cư xử như trẻ ở tuổi mới lớn khi còn chưa đến 10 tuổi?

Suy nghĩ của tôi dừng lại khi tôi bước vào phòng con. 10 phút nữa phải đến trường, mà nó còn đang đánh bóng bàn lên tường, quần áo chưa mặc xong. Thằng bé xỏ tất mỗi chiếc một màu, đầu đội cái khăn lau nhà, và-không-chút-ngại-ngần để mặc căn phòng như một bãi chiến trường ở Beirut những năm 70...

Nó ngược nhìn tôi với đôi mắt màu hạt dẻ phủ hàng lông mi dài lạ kỳ, trong đó luôn ánh lên vẻ tinh nghịch. Cái nhìn của tôi dừng lại một lúc ở gương mặt tròn với đường nét thanh tú, ở cái miệng xinh xắn đang cố tình ra vẻ phụng phịu. Ngay cả khi bù xù, tóc nó vẫn óng mượt quyến rũ khiến ai cũng muốn đưa tay lên vuốt. Cái thằng, nó đẹp trai thật! Tôi phải cưỡng lại ý muốn tiến đến ôm con vào lòng để lập lại trật tự ở cái nơi lộn xộn này. Tôi phải vào vai bà cảnh sát khó tính để đưa con vào lại khuôn phép.

– Nhưng mà mẹ ơi! Sao mẹ lại cáu? Cứ bình tĩnh, thư giãn nào! nó trả lời tôi, nhấn mạnh bằng điệu bộ của một ca sĩ nhạc rap ngây thơ vô số tội trong clip yêu thích của nó.

Thái độ có phần công kích này của nó ngay lập tức làm tôi tức điên. Những tiếng la mắng và cãi lại tiếp tục đến tận lúc tôi đóng cửa để tắm vội tắm vàng. Bôi xà

phòng lên người một cách vô thức, danh sách các việc cần làm trong ngày đã xâm chiếm tâm trí tôi.

Khi bước ra khỏi buồng tắm, hình ảnh tôi phản chiếu trong gương khiến tôi nhăn mặt. Một nếp nhăn như một con khỉ già nua in sâu trên trán. Tôi thích hình ảnh mình thời còn là con linh dương hơn...

Tôi ngắm gương mặt vốn khá xinh, mà có khi vẫn còn xinh nếu nước da đỡ nhợt nhạt hơn, nếu quầng mắt dưới đôi mắt xanh lá xửa kia từng rất quyến rũ đỡ thâm hơn. Cũng như mái tóc vàng mượt khi tôi còn có thời gian chăm chút và tạo kiểu hợp thời trang để nó ôm lấy khuôn mặt tròn. Giờ thành béo tròn. Lỗi là do vài cân thừa tích trữ từ sau khi mang bầu, qua thời gian và những lần giải tỏa bằng đồ ngọt. Ghét thật, tôi sờ nắn những phần mỡ bụng chảy xệ được tích tụ từ lâu qua những lần cái miệng được thỏa mãn nhanh chóng để ước lượng mức độ hậu quả. Đủ làm tôi mất vui cả ngày!

Tôi chạy nhanh về phòng ngủ để mặc đồ và vô tình làm rơi khung ảnh trên tủ đầu giường. Tôi nhặt lên để lại vào chỗ cũ. Tấm ảnh đẹp của vợ chồng tôi thời còn tung tăng chạy đua với ánh trăng đêm và cười với những vì sao... Đi đâu rồi người đàn ông đẹp trai với ánh mắt long lanh luôn biết cách làm tôi tan chảy và rót vào tai tôi những lời ngọt ngào? Từ bao giờ anh chẳng còn thể hiện những cử chỉ quyến rũ dù là nhỏ nhất? Tuy thế, anh vẫn tử tế. Tử tế quá đáng. Khi nhắc đến sự dịu dàng lành đạm, đến mối quan hệ mang tính bạn bè ngấm ngấm thay thế cho những hăng say thuở ban đầu, tôi chợt thấy lòng nhói đau. Từ một khu rừng hoang dã và um tùm trước kia, qua bao mùa thay lá, tình cảm yêu đương của chúng tôi giờ chỉ còn là một khu vườn kiểu Pháp: trật tự, bằng phẳng, không có đến một cành cây vượt ra khỏi hàng.

Mà tình yêu thì phải luôn đầy tràn, được hâm nóng, được sôi sục, được tuôn trào, đúng không?

Nói gì thì nói, đó chính là cách chúng ta nghĩ về tình yêu. Vậy từ lúc nào tình cảm của chúng tôi bắt đầu chuyển hướng? Từ khi Adrien chào đời? Từ khi Sébastien được thăng chức? Sao mà biết... Dù là thế nào, kết quả vẫn như vậy: lún mình trong vũng lầy hôn nhân, bó mình trong cuộc sống quá trơn tru, tôi nhận ra một cuộc sống vợ chồng lạt lẽo, giống như khi kẹo cao su được nhai quá lâu, cuối cùng mất tất cả hương vị...

Tôi phẩy tay xua đuổi những ý nghĩ khó chịu này và giấu mình vào bộ đồ đầu tiên vớ đại được. Duyên dáng với lịch thiệp, quên đi nhé! Đằng nào thì cũng vì ai, vì cái gì chứ: Từ khi ký hợp đồng hôn nhân dài hạn, tôi có còn hấp dẫn ai đâu. Vậy thì, mặc thể nào tiện nhất là được...

Tôi vội vã đưa con đến trường, vừa đi vừa mắng để nó đi nhanh hơn. Tốc độ đã trở thành ông trùm trong cuộc sống của chúng ta. Nó đặt ra luật lệ, hoành hành như một bạo chúa tối cao và chúng ta cúi đầu trước quyền năng áp đảo của chiếc kim đồng hồ nhỏ bé. Cứ thử nhìn những con người sẵn sàng đạp lên nhau để lên được một toa tàu đã đầy người, vì không muốn phải chờ 3 phút tới chuyến tàu sau, hay vượt đèn đỏ chỉ vì muốn nhanh thêm vài giây bất chấp nguy cơ gặp tai nạn nghiêm trọng, hay có thể vừa gọi điện vừa múa ngón tay trên màn hình ngay trong lúc đang hút thuốc và đang ăn...

Tôi cũng không ngoại lệ. Không có xe, tôi cũng đang chạy ra bến tàu và chỉ thiếu nước bay trên cầu thang.

Camille này, gãy chân chỉ vì không muốn lỡ tàu, ý tưởng hay đấy!

Thở không ra hơi, mồ hôi đầm đìa dù trời lạnh, tôi thả phịch người xuống băng ghế, vẫn đang tự hỏi phải làm gì để sống sót qua được ngày hôm nay.

5

LÚC RA KHỎI NHÀ CLAUDE DUPONTEL, 8 ngày trước, tôi đã bỏ danh thiếp của ông vào túi áo khoác. Từ hôm đó, ngày nào tôi cũng vâng vâng, lật đi lật lại tấm danh thiếp trong túi nhưng vẫn chưa quyết định gọi cho ông. Mãi đến ngày thứ chín, sau khi bị sếp quát mắng trước mặt mọi người trong một buổi họp nhận nhạo ở công ty, tôi mới quyết định rằng tình trạng này không thể tiếp tục: cần phải thay đổi! Như thế nào, bắt đầu từ đâu thì tôi không thực sự biết, nhưng tôi tự nhủ Claude, có lẽ ông ấy sẽ biết...

Tôi tận dụng giờ nghỉ trưa để gọi điện. Tôi vẫn còn đang tức lộn ruột vì cuộc họp buổi sáng.

Sau vài tiếng chuông, ông nhắc máy.

– Có phải ông Dupontel không ạ?

– Tôi đây.

– Tôi là Camille, ông có nhớ không?

– À, có. Chào Camille. Cô thế nào rồi?

– Ổn, ổn, cảm ơn ông. À mà... Thật ra thì cũng không tốt lắm. Chính vì thế mà tôi gọi cho ông.

– Có chuyện gì vậy?

– Ông có nói sẽ giải thích thêm về phương pháp của ông: Tôi thật sự muốn tìm hiểu thêm. Vậy, nếu ông có thời gian...

– Để tôi xem. Xem nào... Thứ Sáu, 19 giờ có được không?

Tôi suy nghĩ nhanh xem sẽ làm thế nào với Adrien. Sau đó, tôi nghĩ nó có thể ở nhà một mình một chút trước khi bố nó đi làm về.

– Dạ được, tôi sẽ thu xếp... Cảm ơn ông nhiều. Vậy hẹn ông thứ Sáu...

– Đồng ý, hẹn thứ Sáu Camille nhé. Từ giờ đến hôm đó, hãy chăm sóc bản thân.

Chăm sóc bản thân... Lời ông còn vang bên tai tôi trên đường trở lại công ty. Thật dễ chịu làm sao khi được ai đó quan tâm một chút! Một chút ít sự tử tế trong cái thế giới tàn khốc này. Cái thế giới mà tôi, người phụ nữ duy nhất trong nhóm 8 nhân viên kinh doanh, hiểu rất rõ... Cả ngày luôn có những lời chế giễu nhằm về phía mình, một lời nói đùa kiểu trẻ con đôi khi lại trở thành lời mỉa mai cay độc. Tất cả việc này làm tôi ngày thêm mệt mỏi. Trôi thật sự muốn có cái gì khác... Chân thực hơn trong các mối quan hệ, biết đâu chừng. Dĩ nhiên, tôi rất hài lòng có được công việc này. Một hợp đồng dài hạn, vào thời buổi này, đã là điều xa xỉ, như mẹ tôi thường nhắc đi nhắc lại.

À, nói đến mẹ... Bố tôi bỏ đi không lâu sau khi tôi ra đời, và dù ông không biến mất hẳn, thỉnh thoảng giúp đỡ chút ít tài chính, mẹ tôi vẫn phải tự xoay xở một mình để cang đáng tình hình và tôi có cảm giác bà luôn phải giật gấu vá vai. Đến nỗi mà khi tôi đến tuổi phải lựa chọn định hướng nghề nghiệp, không có sự lựa chọn nào khác ngoài những ngành mà theo bà là dễ tìm việc nhất. Phải là một nghề kiếm ra tiền để tôi có thể tự chủ về kinh tế, dù có bất cứ điều gì xảy ra... Vốn có niềm đam mê hội họa từ lâu, tôi đành cắt những dự định đẹp đẽ vào tử và dần thân học thương mại với nhiều nuối tiếc. Tôi cứ thế thẳng tiến. Ít nhất là về bề ngoài. Vì, bên trong tôi, có cái gì đó cong vẹo. Ước mơ trẻ thơ bị rơi vào lãng quên, tâm hồn lệch lạc là điều hiển nhiên!

Ngày tôi nhận bằng tốt nghiệp có lẽ là ngày đẹp nhất cuộc đời mẹ, chỉ đứng sau ngày tôi ra đời. Tôi sẽ có tương lai tốt đẹp hơn bà. Niềm vui của bà như liều thuốc xoa dịu vết thương vô hình trong tôi và rồi tôi cũng tự thuyết phục mình rằng thế cũng không quá tệ. Khởi đầu sự nghiệp của tôi đầy hứa hẹn. Tôi có duyên trong quan hệ ứng xử. Sau đó, đám cưới và việc Adrien chào đời kìm hãm những tham vọng của tôi. Không muốn làm một người mẹ chỉ thoảng qua như gió, xem sự nghiệp quan trọng hơn tất cả, tôi quyết định làm một công việc bán thời gian để chăm sóc con. Tôi ngây thơ nghĩ rằng sự lựa chọn đó là giải pháp tốt nhất. Tôi không lường hết được những phút tấp của cái chế độ làm việc khốn kiếp này: không chỉ phải hoàn thành công việc trong 4 ngày thay vì 5 như những người khác, tôi cảm giác rõ ràng bị mất đi phần nào sự tôn trọng của đồng nghiệp và cấp trên. Một kiểu bị đánh giá thấp mà với tôi là sự bất công.

Hợp đồng lao động dài hạn của tôi bắt đầu cùng lúc với hợp đồng tình yêu dài hạn. 12 năm có thể nói là bình yên, cũng có lúc này lúc khác, tất nhiên, nhưng không có bão tố. Bước gần đến tuổi 40, chính xác là 38 tuổi 3 tháng (Trời ơi, sao

những hạt cát trong chiếc đồng hồ cát lại cho tôi cảm giác mỗi năm nó lại rơi nhanh hơn thế nhỉ?), bản tổng kết cuộc đời tôi cũng không tệ cho lắm: một người chồng vẫn ở bên - tôi có vẻ thoát được khỏi lời nguyên gia tộc có truyền thống phụ nữ bị bỏ rơi, tuy nhiên đôi khi tôi vẫn nghĩ đến nó như mối đe dọa treo lơ lửng trên đầu, một đứa con tuyệt vời - đành là hiếu động, nhưng đó chẳng phải chứng tỏ một sức sống mãnh liệt sao? - và một công việc đảm bảo một cách hoàn hảo cho tôi về tài chính, thỉnh thoảng có khoản tiền thưởng thêm khi giành được một hợp đồng với khách hàng.

Vậy là, mọi việc đều có vẻ ổn thỏa. Có vẻ mà thôi. Nhưng cũng chính vì cái “có vẻ” này mà tôi mong chóng được gặp Claude Dupontel. Một từ có vẻ nhỏ nhoi nhưng lại ẩn giấu nhiều câu hỏi lớn tại sao, kéo theo nó một đoàn những hoài nghi, mà tôi sẽ nhanh chóng được trải nghiệm...

Đến ngày hẹn, tôi đến trước một tòa nhà đẹp, có mặt tiền ấn tượng mang phong cách Haussmann: những khối đá đẽo gọt lịch lãm, ban công bằng hoa sắt, gờ mái và diềm mái được trang trí cầu kỳ. Bước qua cổng chính, tôi đặt chân vào sảnh lớn xa hoa dưới cái nhìn liếc xéo của một bức tượng Caryatid. Hơi mất tự nhiên, tôi rón rén đi đến sân trong, sân được lát gạch và được trang trí bằng cây xanh, bố trí trải rộng để khách có thể thấy được toàn bộ sự phong phú trong tạo hình cây. Một chốn bình yên giữa thành phố tấp nập. “Cánh cửa đầu tiên bên trái ở cuối sân”, Claude Dupontel đã hướng dẫn như thế.

Ngay khi vừa bấm chuông, một người phụ nữ nhỏ nhắn mở cửa như thể bà ấy đang đợi tôi đằng sau cánh cửa vậy.

- Cô là Camille phải không? bà hỏi tôi không rào đón kèm một nụ cười tươi.
- Ờ vâng, đúng là tôi, tôi trả lời, hơi ngạc nhiên.

Bà mời tôi theo vào một hành lang dài và dường như tôi thấy bà liếc tôi bằng vẻ tò mò và thích thú. Ngang qua một cái gương, tôi không thể ngăn mình kiểm tra xem son môi tôi có bị nhòe hay quần áo tôi có vấn đề gì không. Nhưng không, chẳng có gì lạ. Bà mời tôi ngồi trong phòng đợi trên một chiếc ghế bành vừa êm ái, vừa sang trọng và đảm bảo rằng ông Dupontel sẽ tiếp tôi ngay. Những tác phẩm nghệ thuật đương đại trang trí trên tường với những họa tiết hình cuộn và sự hòa quyện tinh tế về màu sắc thu hút sự chú ý của tôi. Một lúc sau, người trợ lý của ông dẫn vào phòng một người phụ nữ khác. Cô gái trẻ, mà tôi cho là chưa đến 30 tuổi, ngồi xuống chiếc ghế bành bên trái tôi. Một cô gái tóc nâu quynh rũ. Tôi thêm khát có

được đường nét và sự thanh lịch trong vẻ ngoài thời trang của cô. Bắt gặp ánh mắt dò xét của tôi, cô mỉm cười.

– Chị có hẹn với Claude?

– Đúng vậy.

– Đây là buổi đầu tiên à?

– Vâng.

– Chị sẽ thấy, ông ấy tuyệt lắm. Với tôi, ông ấy đã làm nên điều kỳ diệu... Tất nhiên, phương pháp của ông ấy lúc đầu làm ta thấy lạ, nhưng...

Cô ấy nghiêng người về phía tôi ra ý muốn chia sẻ nhiều hơn, đúng lúc ấy Claude Dupontel mở cửa.

– A, Sophie, cô ở đây... Chào Camille. Chúng tôi gặp nhau không lâu đâu, chỉ trao đổi chút giấy tờ và sau đó tôi sẽ gặp cô ngay.

Cô gái trẻ đi theo ông như thể sẵn sàng đi đến tận cùng thế giới. Tôi nghe thấy tiếng cười khê của cô vọng lại từ hành lang. Họ có vẻ hợp nhau như những người tri kỷ. Cánh cửa phòng khám khép lại. Im lặng. Ít phút sau cửa phòng mở ra và tôi lại nghe thấy tiếng cười nho nhỏ. Rồi tôi cũng sẽ cười như thế...

Tôi kín đáo chùi bàn tay lên vạt áo khoác, hy vọng xóa đi dấu vết của bàn tay ẩm ướt. Thật ngu ngốc khi lại sợ một buổi hẹn như thế này, trong khi đó chỉ là một buổi hẹn đơn giản vì tò mò!

– Camille, cô theo tôi, lối này...

Tôi theo chân ông đến cửa phòng và ngạc nhiên với cách bài trí tinh tế trong phòng.

– Xin mời cô ngồi, đừng ngại. Tôi rất vui được gặp lại cô, ông nói kèm theo nụ cười chứng tỏ ông không nói dối. Và sở dĩ cô đến đây, nghĩa là cô mong muốn thay đổi một số thứ trong cuộc sống của mình, có đúng không?

– Vâng. Thực ra là, tôi nghĩ vậy... Những điều ông nói hôm trước thực sự khiến tôi quan tâm và tôi rất muốn biết nhiều hơn về phương pháp của ông.

– Tôi cũng nói ngắn gọn trước rằng đây không phải là một phương pháp thông thường, nó đưa ra cách tiếp cận thiên về trải nghiệm thực tế hơn là lý thuyết về sự

thay đổi. Chúng ta xuất phát từ nguyên tắc là nếu muốn thay đổi, ta không thể tìm ra sự thật cũng như ý nghĩa của cuộc sống mà chỉ ngồi trong bốn bức tường của phòng khám! Mà phải tìm nó trong hành động, trong sự việc cụ thể, trong trải nghiệm... Ngoài ra, phương pháp này được bắt nguồn từ những nghiên cứu của nhiều trường phái tư tưởng triết học, tâm linh và cả khoa học, nó cũng sử dụng những phương pháp phát triển cá nhân đã được chứng thực trên toàn thế giới. Một tổ hợp của những phương pháp mà con người cho là tốt nhất để sống tốt.

– Tôi hiểu... Khi ông nói “tìm ý nghĩa cho cuộc sống của bản thân”... Chắc chắn là tôi cảm nhận được điều ông muốn nói. Đó là điều ai cũng mong muốn, không phải sao? Giống như tìm được Chén Thánh... Ngược lại, tôi thấy nó có vẻ khó tìm và không biết phải bắt đầu từ đâu!

– Cô đừng lo lắng quá! “Tìm ý nghĩa cho cuộc sống”, đó là sợi chỉ đỏ của sự thay đổi. Cụ thể, chúng ta sẽ tiến hành theo từng giai đoạn.

– Từng giai đoạn ạ?

– Đúng thế, dĩ nhiên là chúng ta không thể đạt đến “đai đen của sự thay đổi” chỉ trong ngày một ngày hai. Chính vì thế mà tôi áp dụng **lý thuyết từng bước tiến nhỏ** để giúp học trò mình tiến từng bậc một. Nói đến sự thay đổi, nhiều người thường nghĩ đến một cái gì đó to lớn, triệt để, nhưng thật ra những thay đổi mang tính quyết định trong cuộc sống lại bắt đầu từ những biến đổi nhỏ, có vẻ như không đáng kể... Có thể đôi khi cô thấy những lời khuyên của tôi không có gì mới, gần như hiển nhiên... Nhưng cô đừng nhầm: thành công không phải là một lần hoàn thành được công việc khó khăn, mà là mỗi ngày đều làm được. Aristotle đã nói “**Chúng ta là những gì chúng ta không ngừng lặp lại**”. Và đúng thật là như vậy! Để trở thành người tốt hơn, hạnh phúc hơn, thăng bằng hơn, cần sự luyện tập và cố gắng thường xuyên. Cô sẽ thấy khó khăn không phải là biết được cần phải làm gì cho tốt hơn, mà là ở việc phải quyết tâm làm và chuyển được từ lý thuyết thành hành động thực tế.

– Thế điều gì khiến ông tin là tôi có thể làm được?

– Không phải là tôi tin, mà phải là cô tin mình làm được! Nhưng thay vì hỏi mình có làm được hay không, hãy bắt đầu bằng việc hỏi cô có muốn thay đổi không. Cô có muốn không, Camille?

– Ờ, có... Vâng, tôi tin là có.

Ông mỉm cười độ lượng, rồi mời tôi tiến lại xem những tài liệu treo trên tường, gần bàn làm việc của ông. Tôi lại gần.

Những bức ảnh của những người thành đạt, được chụp trong lĩnh vực mà ta có thể đoán là họ đã thành công, những bưu thiếp cảm ơn được gửi về từ những nơi xa và sang trọng, đủ các loại bằng chứng bày tỏ lòng biết ơn...

– Những người này, khi mới bắt đầu, họ cũng hoài nghi. Giống như cô vậy. Đó là điều bình thường lúc ban đầu. Điều ta cần là có động lực thực sự để dẫn thân! Cô có thấy đủ động lực để thay đổi chưa, Camille?

Tôi thử thăm dò lòng mình.

– Ồ có, tôi cảm thấy là có! Mặc dù tôi thấy hơi sợ, nhưng tôi thật sự mong muốn mọi việc khác đi: Bằng cách nào thì... Đó là cái tôi còn chưa rõ!

– Không vấn đề gì. Để giúp cô hiểu rõ hơn, chúng ta sẽ làm một bài tập nhỏ đơn giản nhé, không có gì bó buộc, mà cũng không mất nhiều thời gian?

– Vâng, cũng được...

– Tuyệt. Tôi muốn cô ghi lại trên giấy trắng mực đen tất cả những gì cô muốn thay đổi trong cuộc sống của mình. Tôi nói là tất cả, từ những việc tưởng chừng vô hại nhất đến những việc thiết yếu nhất. Cô không loại bỏ bất cứ việc gì, đồng ý không? Việc này cô làm được chứ?

– Được, hoàn toàn được.

Ông mời tôi ngồi vào bàn làm việc nhỏ trong góc phòng, nơi giấy bút đã sẵn sàng chờ danh-sách-ứng-tuyển-cho-một-cuộc-sống-tốt-đẹp-hơn.

– Tôi để cô tự nhiên nhé. Chút nữa tôi sẽ trở lại, ông nói và mỉm cười động viên tôi.

Tôi thấy bài tập này khá đơn giản và bắt đầu ghi lại tất cả những ý xuất hiện trong đầu, sàng lọc thớc phim cuộc đời tôi. Tôi thấy hứng khởi vì các ý nghĩ tuôn trào, nhưng rồi ít phần khích hơn khi thấy danh sách chỉ trong một lúc dài đến mức nào. Tôi nhận ra những điều mình không thấy hài lòng tích lũy lâu nay nhiều đến đâu và phát hoảng.

Khi Claude Dupontel quay lại, ông tế nhị không tỏ thái độ gì trước cái danh sách dài thòng của tôi. Ông nói đơn giản:

– Tốt lắm.

Tôi thấy lại chút cảm giác mừng lâng lâng ngốc nghếch của cô học trò được thầy khen thưởng.

Thật chẳng ra làm sao cả! Có gì đáng hài lòng với cả một danh sách dài những thất bại trong đời như thế này chứ!

Ông hẳn đọc được ý nghĩ của tôi, vì ông nói tiếp, trấn an tôi:

– Hãy tự hào về bản thân cô. Rất khó có được sự can đảm để viết ra giấy tất cả những gì mình không thấy hài lòng trong cuộc sống của chính mình. Cô có thể tự khen mình về điều đó.

– Nhìn chung, tôi thấy hơi khó để mà tự hào về bản thân...

– Ý nghĩ này sẽ thay đổi nhanh thôi.

– Khó mà tin được, nhìn hiện tại thì...

– Tuy vậy, đây là điều đầu tiên tôi yêu cầu cô. Camille, hãy tin tưởng. Cô sẵn sàng chưa?

– R... rồi... Tôi tin... Tóm lại, tôi muốn nói, tôi chắc chắn!

– Thời khắc đã điểm. Tom Peters đã nói: “**Sự thay đổi là cánh cửa chỉ có thể mở từ bên trong**”. Camille, điều đó có nghĩa là chỉ có cô mới có thể quyết định thay đổi được thôi. Tôi sẽ giúp cô. Nhưng tôi cần cô cam kết hoàn toàn.

– “Cam kết hoàn toàn” nghĩa là thế nào? tôi hỏi lại hơi lo lắng.

– Đơn giản là cô hoàn toàn sẵn sàng tham gia vào trò chơi mà tôi yêu cầu. Cô yên tâm: không có gì nguy hiểm, cũng không có gì ngoài khả năng của cô. Chúng ta sẽ cùng làm việc trên tinh thần tôn trọng đạo đức nghề nghiệp, tôn trọng nhịp độ tiến bộ của cô. Mục đích duy nhất là tạo ra trong cô những thức tỉnh tích cực đồng hành cùng cô thay đổi cuộc sống...

– Thế nếu tôi không thích phương pháp đưa ra thì sao?

– Không có gì bắt buộc cô tiếp tục theo đuổi. Nếu cô muốn dừng lại, cô dừng lại. Nhưng nếu cô quyết định tiếp tục, tôi đòi hỏi cô phải toàn tâm toàn lực 400%. Chỉ có thế mới có được những kết quả tốt nhất.

- Nhìn chung, quá trình đồng hành này kéo dài khoảng bao lâu?
- Thời gian cần để một người vẽ lại dự định về cuộc sống giúp họ thấy hạnh phúc...
- Ừm, tôi hiểu rồi... Còn một câu nữa tôi muốn hỏi: ông chưa nói về chi phí và tôi không biết mình có đủ khả năng để theo chương trình như thế này không...
- Về khoản này, ngành trị liệu thói quen có cách vận hành riêng, mang tính đặc thù nhưng đã chứng minh được khả năng của mình: cô chỉ trả những gì cô thấy đáng phải trả và chỉ sau khi cô đã thành công. Nếu phương pháp của tôi thất bại và cô không thấy hài lòng, cô không phải trả gì cả.
- Sao cơ? Nhưng thế thì hoàn toàn không bình thường! Làm sao ông có thể sống bằng nghề? Và làm sao ông chắc chắn bệnh nhân sẽ trung thực trả tiền cho ông một ngày nào đó?
- Đó là cách nhìn của cô về cuộc sống ngay lúc này, Camille à. Tuy nhiên, tôi có thể bảo đảm với cô là khi đặt cược vào lòng tin và các giá trị khác như sự chia sẻ kiến thức, sự giúp đỡ vô điều kiện, những người tôi giúp đỡ tỏ ra hào phóng hơn nhiều khi họ đạt được các mục tiêu... Tôi tin vào tiềm năng thành công của mỗi người, chỉ cần họ tôn trọng nhân cách và các giá trị tốt đẹp vẫn tiềm ẩn trong bản thân. Chỉ cần thiết lập được dự định sống phù hợp với bản chất con người đó. Điều này đòi hỏi phải dấn thân thực sự, phải có phương pháp và rất nhiều cố gắng. Nhưng sẽ có đền đáp xứng đáng!
- Ông đã gặp những trường hợp thất bại chưa?
- Chưa bao giờ.
- ...
- Được rồi. Chúng ta sẽ dừng buổi nói chuyện ngay hôm nay tại đây. Tôi để cô từ từ suy nghĩ về tất cả những điều chúng ta trao đổi. Cô cũng có thể quyết định bắt đầu bước 1 để xem như thế nào... Nếu cô thấy hiệu quả, cô tiếp tục, nếu không, cô dừng lại!
- Tôi sẽ suy nghĩ, cảm ơn ông Claude.
- Ông đưa tôi đến cửa và bắt tay tôi thật chặt, cái bắt tay của người biết rõ mình muốn gì trong cuộc sống. Tôi thêm được như ông.

- Tôi sẽ báo sớm cho ông biết... Tạm biệt ông Claude.
- Ấy đừng, cô không phải vội. Tạm biệt, Camille.

6

RA ĐẾN ĐƯỜNG, tôi thấy lạ lẫm với chính mình: cuộc gặp hôm nay làm tôi bối rối. Tay tôi run run, tôi không biết đó là vì sợ hay vì kích động. Trên đường ra bến tàu điện ngầm để về nhà, những luồng suy nghĩ điên cuồng xô đẩy nhau trong tâm trí tôi. Cứ mỗi bước chân, tôi lại nhớ đến lời nói của Claude và quyết tâm của tôi lại lớn hơn: “Mỗi chúng ta đều phải có nghĩa vụ với cuộc sống, cô có nghĩ thế không? Học cách hiểu bản thân, ý thức được thời gian không là vô hạn, đưa ra những lựa chọn kiên định và có ý nghĩa. Và nhất là không được để phí phạm tài năng của chính mình... Camille, ý thức về các khả năng của bản thân luôn là điều ta cần phải làm ngay!”

Cả buổi tối, tôi xem xét lại cuộc sống hiện tại của tôi là cái gì: là sự ẩn náu, ẩn náu trong công việc, ẩn mình phía sau những người yêu thương... Chỉ là mặc áo dài che áo rách... Đã đến lúc tôi dừng việc trốn tránh lại và dám nắm lấy cuộc đời mình. “Hãy thay đổi tất cả, hãy thay đổi tất cả để cuộc sống đáng sống hơn. Hãy thay đổi tất cả, hãy thay đổi tất cả, hãy thay đổi tất cả”, Jonasz đã từng hát như thế. Đến lượt mình, tôi cũng phải lấy đó làm khẩu hiệu của mình.

Cuộc sống làm mẹ của tôi khá căng thẳng. Từ ít lâu nay, giữa tôi và con trai luôn căng như dây đàn. Mọi việc đều đổ lên tôi. Từ việc học ở trường, các hoạt động ngoại khóa, rồi đi khám bác sĩ, tôi thấy mình không còn thuộc về mình nữa, không có lấy một phút cho bản thân. Chỉ vừa đặt chân về đến nhà, tôi như bị nuốt chửng, Không có chút thời gian dành cho bản thân, mức độ khoan dung của tôi cũng giảm đáng kể. Tôi có thể cáu gắt chỉ vì một chuyện không đâu. Nhất là năm nay, bài tập về nhà nhiều gấp ba lần do thầy giáo quá nhiệt tình. Đã mệt sau những giờ học ở trường, về nhà bài tập nhiều hơn khiến Adrien coi đó như một hình phạt. Và không dừng ở đó. Tôi có cảm giác như đang lôi một con lừa chết. Tôi quát mắng. Adrien cũng nổi khùng lên. Nào là nước mắt, nào là giận dữ...

Quá sức chịu đựng, tôi để con tự do muốn làm gì thì làm một khi đã hoàn thành nghĩa vụ bài vở, và nó liền dán mắt vào cái màn hình. Lựa chọn sự dễ dàng, tôi biết thế là không nên, nhưng tôi cũng cần chút yên bình, cần được giải tỏa một chút. Tôi cũng chỉ là con người thôi mà, đúng không? Tôi tự an ủi mình như thế.

Con trai tôi thường muốn tôi đến xem thế giới tưởng tượng mà nó vừa mới xây dựng trong trò Minecraft, trò chơi yêu thích hiện tại của nó, hay cùng nó xem một đoạn video yêu thích trên Youtube.

– Mẹ không có thời gian, con yêu à, mẹ phải chuẩn bị bữa tối...

Thường là như thế. Từ vài tháng nay, tôi cảm thấy không còn đủ sức quan tâm đến thế giới của con, vô tình đào sâu cái hố ngăn cách hai mẹ con... Vậy là nó bỏ đi, thất vọng và có vẻ buồn bã.

– Mẹ chả bao giờ chơi gì với con cả! thỉnh thoảng nó trách tôi.

Tôi tìm đủ mọi lý do để bào chữa:

– Adrien, cố hiểu một chút đi. Con bây giờ cũng lớn rồi mà. Mọi việc không thể tự xong được! Với lại, con cũng có bao nhiêu trò chơi...

– Vâng, nhưng chẳng bao giờ có ai để chơi cùng cả... Tại sao mẹ không sản xuất thêm một em trai cho con?

Lại thêm một lời buộc tội. Tại sao vì là một người phụ nữ châu Âu tôi lại buộc phải có 2,01 con? Còn nếu chính tôi, tôi chỉ muốn có một con thì sao?

Áp lực từ xã hội... Đó cũng là một vấn đề khiến tôi bực mình! Suốt bao nhiêu năm, tôi luôn phải nghe những câu quen thuộc kiểu như “Có mỗi một con thì buồn lắm! Chắc cháu nó cũng thấy buồn...”

Sébastien đã tỏ vẻ thất vọng khi tôi thú nhận với anh tôi không muốn có thêm con nữa... Có lẽ cũng vì thế mà chúng tôi xa nhau hơn chẳng? Lý do này và còn do sự nhầm lẫn trong thói quen thường nhật. Do sức tàn phá của sự đơn điệu, của những thứ bình thường. Do không thấy cần thiết phải chứng tỏ mình, chúng ta cuối cùng chẳng chứng tỏ gì nữa. Sự cầu thả dần dần lười. Nó thậm chí trở nên hiển nhiên, trước mũi chúng ta, mà chúng ta cũng không nhận thấy nữa.

Tôi nghĩ đến đây khi liếc mắt nhìn chồng đang nằm dài trên ghế, một mắt thì ngó ti vi, mắt kia đang chơi trò chơi trên điện thoại, hoàn toàn thờ ơ với sự có mặt của tôi, và lại càng không biết gì về những khuấy động trong lòng tôi. Đây là một yếu tố khiến tôi phải hành động. Đây, tôi muốn thoát khỏi cái hạnh phúc mê muội, thẳng tuột như khuôn nhạc này, không thể chỉ bằng lòng với cuộc sống nhỏ xinh cứ lái theo một hướng để rồi mất hết ý nghĩa. Phải liều mình phá bỏ sự sắp đặt hoàn

hảo, sự trông chờ, sự ước lệ! Đánh đổi sự yên ổn để tìm đến sự kích động. Tóm lại, cần ấn nút “reset¹” và bắt đầu lại từ những nền tảng mới.

Tôi soạn tin nhắn cho Claude Dupontel và nhanh chóng nhấn nút “gửi”, giống như phải rút thang dưới chân: để chắc chắn không trở lại được nữa. Suy nghĩ nhiều thêm có nguy cơ khiến ta lùi bước.

Tôi quyết định sẽ thử, xem phương pháp của ông đem lại điều gì. Đằng nào tôi cũng chẳng mất gì mà, không phải sao?

Nửa tiếng sau, tôi giật mình khi nghe tiếng bíp từ điện thoại.

Hoan hô Camille đã quyết định bước bước đầu tiên. Đây là quyết định đáng giá nhất, nhưng cô sẽ không thấy hối tiếc đâu, tôi chắc chắn như thế. Theo dõi hòm thư của cô nhé. Cô sẽ nhận được những chỉ dẫn đầu tiên của tôi. Hẹn sớm gặp lại. Claude.

Tôi cảm thấy mừng. Kích động. Lo lắng. Cả ba tâm trạng cùng một lúc.

Tôi trải qua một đêm không yên bình, tôi mơ thấy mình trượt tuyết trên một cái dốc cao với tốc độ chóng mặt, trong lòng đầy vui sướng cho đến lúc tôi nhận ra là mình không thể dừng lại dù đã làm đủ mọi cách... Tôi thức dậy, mồ hôi đầm đìa và lạnh người vì sợ.

Cả ngày với tôi như dài vô tận, tôi vội vã về nhà để mở hòm thư. Thật thất vọng. Nó trống không.

Mày thật thiếu kiên nhẫn, Camille tội nghiệp! Mày không phải là ưu tiên của ông ấy.

Ngày hôm sau, hòm thư vẫn rỗng. Lại thêm một thất vọng.

Ờ mà còn chưa đến 48 tiếng...

Ngày hôm sau nữa... Trống không!

¹ Reset: khởi động lại trong tiếng Anh.

Tôi không bình tĩnh được nữa. Sự kích động ban đầu đã biến thành sự bức bối. Đến bao giờ thì mới bắt đầu đây? Sau 8 ngày chờ đợi sốt ruột, tôi không chờ được nữa và gọi điện cho Claude. Người phụ tá trả lời tôi bằng một giọng truyền cảm, được lập trình để làm yên lòng những người thiếu kiên nhẫn.

– Xin lỗi cô. Nhưng ông Dupontel hôm nay có hẹn cả ngày. Cô có muốn nhắn lại gì không?

– À vâng, cảm ơn bà. Tôi muốn biết khi nào chương trình của tôi mới bắt đầu.

– Ông ấy nói thế nào với cô trong lần gặp gần đây nhất?

– Đợi hướng dẫn đến bằng đường bưu điện.

– Nếu ông ấy nói vậy, thì cô cứ đợi thôi. Tạm biệt cô... Chúc cô một ngày tốt lành.

Lần này, giọng nói đều đều kia làm tôi tức giận. Tôi đập máy, bức mình, giậm chân hậm hực, sẵn sàng vò nát tờ báo đầu tiên tôi tìm được rồi vo tròn lại thành cục.

7

BA NGÀY SAU, - cuối cùng! - bức thư tôi mong ngóng rồi cũng đến. 11 ngày kiên nhẫn. Tôi sờ nắn cái phong bì khá dày, vội vàng khám phá xem bên trong có gì.

Bên trong, tôi tìm thấy một sợi dây chuyền mà tôi nhận ra ngay là nó giống một cái vòng Charms. Gắn trên nó là mặt dây chuyền nhỏ xinh hình bông sen trắng.

Tôi nhanh tay mở bức thư viết tay gấp làm tư của Claude.

Chào Camille,

Tôi rất vui vì cô đã quyết định chinh phục lại cuộc đời mình. Tôi tin tưởng cô và chúc cô từ giờ đủ dũng cảm để có thể đi đến đích. Để chào mừng và khích lệ cô, tôi tặng cô chiếc dây chuyền Charms đầu tiên có hình bông sen trắng. Rồi mỗi khi cô vượt qua được một chặng đường quyết định, một “nấc thay đổi”, cô sẽ nhận được một bông sen Charms mới, với một màu mới. Giống như trong võ thuật, mỗi màu tương ứng với một cấp bậc: màu trắng cho bước khởi đầu, sau đó là vàng, xanh lá cây, xanh da trời, tím... cho đến bông sen màu đen đánh dấu cấp bậc cao nhất của việc thay đổi. Nó sẽ chỉ ra là cô đã đạt được hết các mục tiêu...

Tôi xoay xoay mặt dây chuyền giữa các đầu ngón tay, thích thú với ý nghĩa của nó, rồi tiếp tục đọc:

Mấy ngày nay, cô đã bắt đầu những bước khởi đầu mà không biết và đã học được bài học đầu tiên: đừng bao giờ chỉ chờ đợi và thụ động. Cô ngóng chờ sự chỉ dẫn của tôi để xem tôi chỉ cho cô phải làm gì. Trong khi lẽ ra, cô đã có thể tự mình bắt đầu hành động. Hãy nhớ kỹ, Camille: chỉ có cô, duy nhất mình cô có thể thay đổi cuộc sống của chính mình. Sự biến chuyển phải xuất phát từ phía cô. Tôi sẽ là người hướng dẫn, nhưng không thực hiện việc gì thay cô được. Hãy viết lên giấy câu sau và đọc nó mỗi ngày:

“Tôi là người duy nhất chịu trách nhiệm về cuộc sống và hạnh phúc của mình.”

Đây là nhiệm vụ đầu tiên của cô: “Bạch Vực”. Cô sẽ tiến hành dọn dẹp toàn bộ nhà cửa, *in/out*. Tôi sẽ giải thích: dọn dẹp *in*, dọn dẹp bên trong. Nghĩa là xác định trong môi trường sống của mình tất cả những gì cô cho là độc, là hại, là cản trở trong các mối quan hệ cũng như trong việc tổ chức

cuộc sống của cô. Tôi gọi đó là sinh thái học cá nhân! Song song đó, cô tiến hành dọn dẹp *out*, dọn dẹp bên ngoài nhà cô: cô phải vứt bỏ ít nhất mười thứ đồ vô dụng, sắp xếp, lựa chọn và cải thiện nội thất bằng mọi cách có thể. Lần sau đến gặp tôi, cô hãy mang theo ảnh chụp. Cô có 15 ngày. Từ giờ đến đó, dĩ nhiên, nếu thấy cần, cô vẫn có thể gửi email hoặc sms thổ lộ với tôi những khó khăn gặp phải. Tôi luôn dành thời gian để trả lời. Cố lên và hẹn gặp lại cô!

Bức thư tuyệt khởi tay tôi. Nhiệm vụ gì vậy chứ! Ý tưởng biến tôi thành Quý bà Sạch sẽ chẳng làm tôi thích thú chút nào. Hơn nữa, nhìn tình trạng nhà tôi, thì có nhiều việc để làm lắm... Chưa kể là tôi lấy đâu ra thời gian. Tôi sẽ không bao giờ có thời gian! Tôi luôn về khá muộn vì phải làm bù giờ cho ngày được nghỉ, còn ngày thứ Tư, mang tiếng là ngày tự do của tôi, nhưng thực sự lại là một cuộc chạy đua ma-ra-tông với các hoạt động ngoại khóa và các buổi khám bệnh của Adrien. Claude hình như quên mất một việc: tôi không phải là bà nội trợ! Tôi không phải cả ngày chỉ ngồi không!

Tôi lập tức gửi tin nhắn nói với ông sự lo lắng của tôi:

Xin chào. Bạch Vụ quá khó. Tôi sẽ không bao giờ có thời gian! Phải làm sao? Thân, Camille.

Tôi ngóng chờ câu trả lời. Sau đó, tôi nhận được thư trả lời của ông trong ngày:

Camille thân mến,

Bản thân thời gian không phải là vấn đề. Suy nghĩ trong đầu mới là vấn đề. Nếu cô quả quyết là mình không đủ thời gian, thì sẽ là không đủ. Còn nếu ngược lại, cô quyết tâm loại bỏ ý nghĩ này ra khỏi đầu, có nhiều khả năng là cô sẽ làm được. Hãy thử đi... Cô sẽ thấy bộ óc cố tin vào những gì cô nói. Nhưng cô an tâm, chúng ta sau này còn đề cập nhiều đến chủ đề tinh thần và những suy nghĩ tích cực... Còn bây giờ, hãy tìm cách chia việc, 15 phút hay 30 phút, mỗi tối hay cuối tuần. Và hãy nhớ là: nguồn năng lượng này sẽ sản sinh tiếp nguồn năng lượng khác. Những ngày đầu, cố gắng hoàn thành nhiệm vụ có vẻ rất khó khăn với cô, sau đó, cô sẽ thấy khó khăn ít dần đi. Và càng làm, cô sẽ thấy càng muốn làm tiếp. Cố lên nhé, Claude.

Ý ông muốn tôi chứng tỏ mình bằng cách trở thành võ sĩ Rocky cầm chổi lông gà ư? Được thôi. Tôi sẽ cho ông thấy tôi có thể làm được gì!

Ngay tối hôm đó, sau khi Adrien đã đi ngủ, tôi vũ trang cho cuộc chiến không khoan nhượng với bụi bẩn và sự lộn xộn. Trên đường đi làm về, tôi đã mua cả một hạm đội túi rác 100 lít cùng đủ loại chất tẩy rửa. Tôi cho mọi người thấy khi tôi đã dốc toàn lực là như thế nào!

Chồng tôi tròn mắt quan sát chiến dịch dọn dẹp với ánh mắt chế giễu và tôi đọc được trong đó vẻ nghi ngờ. Nhưng tôi mặc kệ. Không gì ngăn được tôi một khi đã lao vào cơn lốc dọn dẹp. Đúng hơn, không gì ngăn được cho đến khi tôi mở cái tủ ở hành lang... Đợi tôi ở đây là hàng đồng giấy tờ đầy tràn các thùng giấy bẹp góc, thỉnh thoảng có cái thậm chí đã bung đáy, rồi một mớ hỗn độn các thứ vô dụng đến cửa hàng đồ cũ cũng không thêm, từ con búp bê bị bỏ rơi đến cái đèn thấp nền để chiếu sáng vườn trong khi chúng tôi còn không có vườn, hàng chồng quần áo cũ chỉ chực đổ như cái tháp bài, cái quá rộng, cái quá chật, cái quá cũ, nào áo dệt kim thùng lố, áo dệt kim bị một cái cắn, áo dệt kim bị sờn lông, đôi vớ cầu lông bị kẹt giữa cái máy tập đi bộ chưa từng sử dụng, những hộp đồ kỷ niệm với cái bật lửa từ một buổi hòa nhạc bị lãng quên, những bức thư, có cái còn chưa mở, có cái đã mở nhưng ta không còn nhớ mặt người gửi, cái được gửi từ những người mà ta yêu quý nhưng ta lại quên nói với họ điều đó, cả một hộp khăn giấy có đề chữ KHỤT KHỊT mua ở cửa hàng bán đồ độc lạ từ cái thời xa xưa, cái thuở còn non xanh, bức ảnh của người yêu đầu mà ta vẫn tự hỏi làm sao ta lại yêu người đó được nhỉ, cuốn sổ ghi chép từ hồi lớp 8, gói kẹo bọc đường nhỏ từ hồi đám cưới qua thời gian đã chảy nhoét và dính nhám nháp nhưng ta vẫn giữ chỉ bởi vì dù sao thì...

Tôi lôi hết đồng đồ khỏi tủ, và đứng trước núi đồ khổng lồ đầy bụi, thú thật, tôi suýt bỏ cuộc. Nhưng thật lạ, càng lựa bỏ đồ, tôi càng lấy lại được khoảng không gian cần thiết trong tâm trí! “Liệu pháp tạo không gian trống” này làm tôi thoải mái hơn bao giờ hết.

Cứ thế mỗi tối, tôi giành lại từng tấc đất khỏi sự lộn xộn. Tôi truy tìm những vật-bị-bỏ-quên-sau-tủ, những góc nhỏ bị lãng quên, những đồ vật ta không dám vứt đi vì đã quá quen nhìn thấy nó... Tạm biệt lũ bụi phản nghịch, tạm biệt đám lông tóc xấu xa trong bồn rửa, tạm biệt bọn cặn vôi lì lợm bám chặt cứng dù không-được-chào-đón! Không khoan nhượng, không lùi bước, tôi cuối cùng cũng nhận được phần thưởng xứng đáng. Đến cuối tuần, nhà tôi gần như trở thành căn hộ mẫu. Tôi vô cùng sung sướng.

– Thế nào, không gì ngăn được em nhỉ, Sébastien bình luận, giả vờ mỉa mai nhưng trong đó giờ lộ chút ngưỡng mộ.

– Như thế này tốt mà, đúng không?

– Ừ, ừ, đúng là tốt hơn. Chỉ là... hơi ngạc nhiên chút, tại tự dừng em lại làm thế!

Sao nữa? Chẳng lẽ phải gửi anh thông báo bằng thứ bảo đảm trước sao? Chẳng lẽ thủ tục hành chính lễ mễ cũng áp dụng với nghệ thuật hạnh phúc hôn nhân gia đình? Sự hững hờ của anh trước những thay đổi làm tôi bức mình. Tôi những muốn anh hăng hái hơn, tham gia cùng tôi... Tại sao anh luôn cho tôi cảm giác chỉ là khán giả đứng xem cuộc sống gia đình của chúng tôi? Tôi muốn thức tỉnh anh, tôi muốn nói với anh cần khẩn trương thay đổi, sự trì trệ này làm tôi nghẹt thở và đang gặm nhấm dần tình cảm của tôi dành cho anh giống như sóng biển gặm mòn vách đá...

Cuối tuần tiếp theo, tôi dù sao cũng quyết định những người đàn ông của tôi phải cùng đem lại chút tươi mới cho nội thất trong nhà.

Thẳng tiến tới cửa hàng trang trí nội thất Décorama nào. Tôi hào hứng với việc trang trí, bước cuối cùng giúp chiến dịch Bạch Vụ của tôi thêm hoàn hảo, như thêm quả anh đào lên chiếc bánh kem. Tuy nhiên, tôi mau chóng hiểu ra rằng việc này không vui thú như tôi nghĩ. Chồng con tôi hoàn toàn không có cùng động lực với tôi. Trong khi tôi muốn chậm chậm dạo qua các quầy hàng để tìm những ý tưởng hay, thì Sébastien, anh ấy chỉ định mau chóng mua hàng như kiểu đi chợ, càng xong nhanh càng tốt. Nghe anh thì lấy đại hộp sơn nào cũng được. Vậy là, tôi kéo anh qua các quầy hàng, mặc anh rên rỉ, sốt ruột, tôi vẫn cố ngó các mặt hàng, tay phải vắt áo khoác, tay trái đeo theo Adrien. Khổ cho tôi là nó thấy không gì vui thú hơn là đụng vào mọi thứ. Rã rời vì nóng và vì bức, cuối cùng rồi cũng lờ mờ thấy được quầy bán sơn. Hơn lúc nào hết, đây là lúc cần lên dây cót tinh thần cho cả nhóm: Tôi hy vọng những hộp sơn đầy màu sắc mang những cái tên rất kêu sẽ kích thích trí tưởng tượng chồng con tôi và giúp họ tỏ ra hứng khởi một chút vì được chọn màu sơn cho phòng của mình.

Với Adrien, trò này có tác dụng thấy rõ: nó chọn màu xanh “mạ non”, cái ý tưởng đầy màu sắc sân cỏ này hoàn toàn phù hợp với niềm đam mê bóng đá của cậu chàng. Sébastien tỏ ra do dự hơn nhiều, để rồi cùng bất đắc dĩ chọn màu “cà phê láng bóng” và màu “kẹo nougat xa tanh”. Tôi thích cả hai màu này, thế là được rồi.

Màn xếp hàng trả tiền cân não tôi đến mức có lúc tôi tự hỏi có nên ra về tay trắng và bỏ lại tất cả không. Một khách hàng mua lẻ vài cái ốc vít nhưng chẳng ai biết giá là bao nhiêu làm ùn tắc quầy tính tiền. Một nhân viên quầy ngũ kim được gọi đến. Tôi tưởng tượng pha chút khoái trá hình ảnh nhân viên này đang từ từ ăn từng con vít nhỏ bé. Nhưng bức mình nhất lại là thủ thuật khôn ngoan của bộ phận marketing, xếp đầy những mặt hàng đáng ghét, nhằm dụ dỗ khách vào phút cuối, ngay trước mũi những đứa trẻ đầy kích động vì phải chờ đợi. Kẹo, pin, đèn pin... Đương nhiên là Adrien muốn một cái gì đó chỉ để thỏa mãn ý thích được mua một thứ và tìm mọi cách chứng minh cho tôi tính hữu dụng nếu mua chúng. Tôi vừa cảm thấy ngày càng bức bối, lại vừa hơi tự hào về tiềm năng thuyết phục của con.

Để được yên, tôi đành chịu thua và mua một hộp kẹo hương táo.

– Yes! nó kêu lên kèm theo cử chỉ vui sướng.

Cuối cùng, cũng đến lượt chúng tôi. Túi hàng đầy ắp, lối ra, không khí trong lành, bãi đỗ xe, âm thanh thùng xe đóng lại, Adrien muốn bật nhạc to hơn và hát vang theo, như thể đang thi giọng hát hay... Còn chúng tôi thì im lặng giữa sự ồn ào này...

Chúng tôi trải qua thời gian cuối tuần còn lại với những tấm bạt che sàn, những cây lăn sơn, hàng ki lô mét khăn giấy, những cái áo cũ quệt đầy sơn, những bữa ăn nhanh với pizza và ngủ theo kiểu dã ngoại giữa phòng khách. Và rồi, phần thưởng là đây: chỗ ở của chúng tôi sáng ngời màu sơn mới, còn chúng tôi, mũi đầy mùi sơn ướt, tay chân đau nhức vì sơn hết lớp này đến lớp khác, nhưng hạnh phúc. Chỉ đơn giản là hạnh phúc.

8

NGAY TUẦN SAU, tôi gửi cho Claude ảnh chụp nhà tôi sau khi sắp xếp lại và ông hoan nghênh thành quả đạt được. Sau đó, ông gửi email giải thích cho tôi làm thế nào để chuyển sang bước tiếp theo: dọn dẹp bên trong, bước này cho phép tôi xác định lại bản thân, sau đó vứt bỏ tất cả những gì đang làm ô nhiễm môi trường xung quanh tôi và các mối quan hệ của tôi với người khác.

Cô biết không, Camille, cuộc sống giống như một quả khinh khí cầu. Để có thể bay cao, phải biết bỏ dần đồ và vứt đi tất cả những gì ngăn cản nó đưa chúng ta bay lên.

Ngoài hình ảnh ẩn dụ, ông còn yêu cầu tôi viết trên mỗi tờ A4 một thứ trong cuộc sống mà tôi không muốn có nữa.

Nếu cô thu xếp được, hãy mang theo những tờ giấy này đến gặp tôi, thứ Tư, lúc 14 giờ, tại vườn hoa André-Citroën ở quận 15. Chúc cô buổi tối vui!

Ông có ý gì đây nhỉ? Dù thế nào, tôi biết chắc điều đó sẽ đáng giá... Nhiều lúc, tôi tự hỏi tất cả việc đang làm sẽ dẫn tôi đến đâu. Tôi thấy hơi dao động và thỉnh thoảng lại thấy lo lo trong lòng. Tôi sẽ không nuối tiếc cuộc sống nhỏ bé bình lặng trước kia chứ, không có rủi ro gì lớn, chắc vậy, nhưng cũng chẳng có chút sôi động nào? Không. Dứt khoát là không.

Tôi tiếp tục đọc tệp đính kèm và phần tái bút trong thư ông gửi:

Tôi gửi kèm theo một sơ đồ rất thú vị để giúp cô lấy cảm hứng cho những trạng thái tinh thần mới của mình. Đó là **vòng tròn tích cực đấu với vòng tròn tiêu cực**. Cô thấy thế nào?

Tôi nhấp chuột vào tệp đính kèm và nhìn thấy hai biểu đồ vẽ khá đẹp:

Vòng tròn tiêu cực: suy nghĩ tiêu cực → dáng người lom khom, ẻo lả → thiếu năng lượng, buồn bã, chán nản, sợ hãi → cầu thả, không thể tự chăm sóc bản thân → mặc cảm, “tôi là đồ vô dụng chẳng làm nên trò trống gì” → thu mình, không cởi mở với người xung quanh → cảm giác đâm đầu vào ngõ cụt → nhận thức mờ lung, tương lai bấp bênh. Thất bại, không đạt được mục đích.

Vòng tròn tích cực: suy nghĩ tích cực hoặc “làm ra vẻ tích cực” → dáng vẻ năng động (lưng thẳng, đầu ngẩng cao, tươi cười) → đầy sức sống, thích giao tiếp → biết chăm sóc bản thân (ăn uống điều độ, rèn luyện cơ thể, tự thưởng) → tự tin, “tôi là người hữu ích, tôi có quyền được hạnh phúc” → cởi mở với người xung quanh, nắm bắt cơ hội, tạo dựng mối quan hệ, có khả năng tạo bước tiến mới → sáng tạo, có cái nhìn tích cực trong mọi tình huống, tìm ra giải pháp → thành công. Đạt được mục đích đề ra.

Trầm ngâm, tôi ngẫm nghĩ về biểu đồ nói lên rất nhiều điều này. Tôi bắt đầu nắm bắt được ý tưởng chung và nhận thức được rằng từ trước tới nay, rất nhiều thái độ của tôi thiên về vòng tròn tiêu cực. Cũng là cách để ước lượng quãng đường còn lại mà tôi phải đi!

Tôi mong chờ đến ngày thứ Tư. Tôi sốt ruột muốn khám phá xem Claude chuẩn bị cho tôi điều gì và tôi sải dài bước chân băng qua vườn hoa André-Citroën để đến điểm hẹn, dưới chân khu nhà kính đồ sộ. Tự cho là sống ở Paris thế mà tôi chưa hề biết đến hòn ngọc xanh này. Chọn một lối đi, tôi bàng hoàng thu vào tầm mắt thảm thực vật sum sê và cách bài trí hồ nước tuyệt đẹp, chưa kể còn có rất nhiều loại cây ngoại lai và nhiều cây quý hiếm... Cuộc dạo chơi này kích thích mọi giác quan của tôi và cho tôi thấy thiên nhiên thiếu vắng trong cuộc sống của tôi đến nhường nào. Tôi nhớ lại một bài viết thú vị của tiến sĩ Ian Alcock, làm việc tại trường y Exeter (Vương Quốc Anh) đăng trên tạp chí *iiKhoa học & Công nghệ môi trường*. Trong bài viết, tiến sĩ Alcock nghiên cứu mối quan hệ tiến hóa giữa sức khỏe tinh thần và 3 yếu tố độc lập: hôn nhân (đường đồ thị biểu thị sự thỏa mãn đi từ cao và dần xuống thấp qua mỗi năm), trúng xổ số (đường đồ thị tăng lên lúc đầu nhưng lại đứng yên đến cuối) và thiên nhiên (đồ thị tăng cao rõ ràng ngay từ đầu và không ngừng tăng đều). Kết luận của ông: thiên nhiên đem lại nhiều lợi ích về tinh thần thường xuyên và lâu dài cho những người sống bên nó hơn hôn nhân và việc trúng xổ số. Vậy tôi càng nên gần gũi với thiên nhiên nhiều hơn.

Tôi tìm Claude và nhận ngay ra cái dáng cao, dong dỏng, bước chân chắc chắn, cách ăn mặc lịch lãm nhưng không quá phô trương của ông... Nhưng điều luôn đập vào mắt tôi, đó là vẻ ân cần toát lên từ khuôn mặt cởi mở và vẻ lấp lánh trong ánh mắt mà chỉ có một người sống thực với nội tâm mới có được.

Ông gây ấn tượng mạnh nơi tôi.

Chúng tôi nồng nhiệt bắt tay nhau. Ông hỏi thăm tôi trong lúc dẫn tôi băng qua vườn hoa.

- Chúng ta đi đâu đây?
- Ra chỗ kia kìa, cô có thấy không?
- Ở đâu, kia á? Chỗ bãi cỏ à?
- Không, ngay phía sau.

Tôi không hiểu ông muốn nói cái gì. Tôi chẳng thấy gì ngoài quả khinh khí cầu Generali khổng lồ. Tôi bỗng hiểu ra.

- Chúng ta không phải là sẽ...?
 - Đúng, cô đoán đúng đấy. Chúng ta sẽ, ông trả lời với vẻ tinh nghịch trong mắt. Cô có nhớ mang theo những tờ giấy ghi tất cả những gì cô không muốn nữa không?
 - Có, chúng đây.
 - Tốt lắm. Tôi xem nào...
- Ông chăm chú xem từng tờ.

Tôi không muốn luôn phải tỏ ra quá tử tế nữa.

Tôi không muốn luôn phải cố thích nghi với người khác để làm họ vui lòng nữa.

Tôi không muốn thụ động chờ đợi mọi việc xảy ra nữa.

Tôi không muốn luôn phải tranh cãi với Adrien nữa.

Tôi không muốn có 4 cân mỡ thừa nữa.

Tôi không muốn bỏ mặc vẻ ngoài của mình nữa.

Tôi không muốn cuộc hôn nhân của tôi ngày dần rạn nứt nữa.

Tôi không muốn công việc tước đoạt của tôi tất cả nữa.

Tôi không muốn những quyết định quan trọng cho cuộc đời tôi đều phải theo ý mẹ nữa.

Tôi không muốn cất những giấc mơ của tôi vào tủ nữa.

– Tôi thấy là cô đã làm tốt việc tôi giao, ông bình luận. Hoan hô cô.. Trước khi bay lên, chúng ta sẽ làm thủ công chút nha. Tôi sẽ chỉ cho cô cách gấp những chiếc máy bay giấy thật dễ thương...

Rõ ràng là người đàn ông này điên rồi. Nhưng ông bắt đầu làm tôi thấy thích thú!

Dù việc ông yêu cầu khá lạ lùng, tôi vẫn làm không một lời phản đối.

– Có thể chứ! ông tuyên bố khi tôi gấp xong. Chúng ta có hẳn một hạm đội không quân. Bây giờ chúng ta có thể bay lên rồi.

Tôi theo ông bước vào giỏ mây, không mấy tin tưởng, và khi khinh khí cầu bay lên, tôi phải bấu chặt tay ông.

– Cứ bình tĩnh, Camille, không có chuyện gì đâu...

Không có sự lựa chọn, tôi lấy lại tinh thần để xua đi nỗi sợ và tập trung nhìn xa về phía chân trời. Sợ đến thắt cả bụng, tôi vẫn cố giương mắt nhìn để tận hưởng hết trải nghiệm này. Tim đập nhanh hơn trong lồng ngực, tôi tự hỏi cơ thể tôi sẽ phản ứng thế nào, liệu tôi có bị chóng mặt hay không.

– Hãy tập trung vào tất cả những cảm nhận của cô lúc này để lát nữa có thể tả lại ấn tượng của mình, cô có đồng ý không?

Tôi không buông tay Claude trong suốt quá trình khinh khí cầu bay lên, không hoặc gần như không bị giật chút nào. Thật ra, tôi ngạc nhiên khi thấy không dễ bị chóng mặt như tôi nghĩ. Có chút cảm giác như đang lao vào khoảng không, miệng khô khốc, tay run rẩy, nhưng tôi vẫn đứng vững và làm chủ bản thân.

Trải nghiệm thật xúc động còn cảnh thì đẹp đến nao lòng. Tôi rưng rưng nước mắt vì quá đẹp. Trên hết, tôi nhận thức được điều tôi đang làm. Tôi có thể lên đến độ cao 150 mét so với mặt đất, vượt qua được nỗi sợ của bản thân! Niềm tự hào vui sướng xâm chiếm tâm hồn tôi, vẽ trên khuôn mặt tôi một nụ cười tươi không thể kiềm chế.

– Hãy neo nó lại, Camille, neo nó lại! Claude thì thâm vào tai tôi.

Thấy tôi tỏ vẻ không hiểu, ông giải thích cho tôi về nguyên tắc **mỏ neo tích cực**, một phương pháp cho phép ta tìm lại, khi ta muốn, cảm giác thể chất và tình cảm của một khoảnh khắc hạnh phúc mà ta từng trải qua.

Đầu tiên, tôi phải neo giữ lại một khoảnh khắc trong cuộc đời có ấn tượng mạnh với tôi. Sau đó, gắn một từ, một hình ảnh hay một cử chỉ với khoảnh khắc thanh thản và hạnh phúc đó. Hôm nay, trong khinh khí cầu này, tôi chọn hành động nhéo thật mạnh ngón út tay trái.

Sau đó, bằng cách tập luyện, tôi có thể kích hoạt lại cơ chế neo giữ khi tôi cần bằng cách làm lại hành động liên quan đến việc neo giữ và như thế, tìm lại đúng trạng thái tình cảm tích cực đó.

Dù vậy tôi vẫn hỏi kỹ thêm Claude về cách kích hoạt cơ chế neo giữ, để chắc chắn tôi đã thật sự hiểu quá trình này. Và đúng, đúng như tôi hiểu: để sống lại cảm giác thanh thản, tin tưởng, tôi cần tìm lại ký ức về thời khắc đó, về cảm giác đó. Tìm một không gian yên tĩnh và thoải mái, ngồi một mình, tập trung, thư giãn, có thể nhắm mắt nếu việc này giúp được tôi, tái hiện hình ảnh trong tâm trí bằng cách nhớ lại ký ức đặc biệt đó, hình dung lại cảnh tượng và sống lại đúng trạng thái thể chất và tình cảm lúc đó. Lúc này, tôi có thể làm lại hành động liên quan (chẳng hạn như với ký ức lần này là nhéo mạnh ngón út tay trái), để làm tăng thêm trạng thái tình cảm tích cực.

– Phải tập luyện thường xuyên để việc neo giữ mang lại hiệu quả thật sự, Claude nói rõ thêm.

Vẫn có chút nghi ngờ, nhưng tôi hứa với ông là sẽ thử. Ông nói tiếp:

– Bây giờ là lúc phóng những chiếc máy bay giấy bé nhỏ lên không trung, ông báo thêm, và nói lời tạm biệt với tất cả những gì đang đè nặng trong lòng! Cử chỉ mang tính tượng trưng này rất quan trọng...

Dưới cái nhìn cổ vũ của ông, tôi thả máy bay giấy, từng chiếc từng chiếc một và bỗng cảm thấy được giải thoát. Vứt đi tất cả những gì tôi không muốn nữa càng đẩy mạnh quyết tâm muốn thay đổi của tôi. Tôi đang kéo cần khởi động một quá trình biến đổi mà vẫn chưa lường hết hậu quả. Nhưng có một điều tôi chắc chắn: đã quá muộn để lùi bước. Tôi sẽ phải chấp nhận! Còn hiện giờ, tôi nhìn những mẫu giấy bé nhỏ đang lượn quanh với đầy hứng thú. Bay đi, tạm biệt nhé những nặng nề trong tôi! Hãy cứ run rẩy đi! Các bạn không còn nhiều thời gian đâu. Tôi cực kỳ vui thích.

Khi chúng tôi trở lại mặt đất, Claude mời tôi đi uống cà phê.

– Thế nào, Camille, có thấy tự hào về bản thân không?

– Tôi nghĩ là có, đúng vậy...

–Ồ không, phải tự tin hơn thế chứ!

– CỐ! Tôi tự hào về mình, tôi nói với giọng đầy tin tưởng.

– Có thể chứ, vừa nói, ông vừa thêm nước sôi trong bình vào tách cà phê. Phương thức tốt nhất để rèn luyện việc **khẳng định bản thân** là học để trở thành người bạn tốt nhất của chính mình! Cô cần đánh giá cao bản thân, biết cảm thông và khoan dung với chính mình, và còn phải thường xuyên gửi cho mình những tín hiệu bày tỏ lòng biết ơn bản thân... Cô hứa với tôi sẽ làm như thế nhé?

– Tôi luôn có thể thử! Thế nhưng sau đó mũi tôi sẽ không phòng to quá vì đặc ý chứ? tôi nói đùa.

– Với cô, mũi không dễ phòng đâu, ông đáp trả. Tiện thể, tôi nói luôn bài tập cho đầu tuần tới. Cô gửi cho tôi danh sách tất cả những đức tính tốt của cô, những gì cô làm rất giỏi và tất cả những trải nghiệm thành công nhất trong đời... Được chứ?

– Có thể thôi à? Ông sẽ thấy, danh sách có thể rất ngắn đấy!

–Ồ, Camille. Camille ơi... Nếu cô còn như thế, cẩn thận không tôi sẽ phạt đấy! Thế này nhé... Lúc đầu, cô sẽ thấy thật khó để tìm ra một ưu điểm của mình, nhưng càng tìm, bộ não cô sẽ càng nhìn ra dễ dàng hơn. Thật, thật đấy. À, tôi muốn đưa cho cô vật này...

Ông lục tìm trong túi và lôi ra một cái hộp. Tôi cười thầm khi nghĩ rằng, nhìn từ xa, người khác có thể nghĩ là ông sẽ hỏi cưới tôi và tặng tôi một chiếc nhẫn tuyệt đẹp, ý tưởng này làm tôi phấn khích. Đó không phải là chiếc nhẫn, mà là một bông sen vàng xinh xắn. Mặt dây chuyền Charms thứ hai. Vậy là ông xem như tôi đã vượt qua một giai đoạn mới của sự thay đổi. Tôi khó mà giấu nổi niềm tự hào đang dâng cao và điều đó làm má tôi nóng bừng. Ánh mắt lấp lánh, tôi cảm ơn ông và đeo nó vào dây chuyền, cạnh cái đầu tiên.

Claude nhận một củ điện thoại và ông buộc phải đi gấp. Trước khi đi, ông nhét vào tay tôi mẫu giấy rồi bỏ đi không quay đầu lại. Một người đàn ông thật kỳ lạ!

“Mọi sự thay đổi không phải để xóa đi bản thân, mà để vươn lên trở thành người mà ta chưa vươn tới được”. Epictete. Vậy liệu cô có thể khắc họa cho tôi chân dung của một Camille mà cô muốn vươn tới không? Sẽ sớm gặp lại cô. Claude.

9

MỘT CAMILLE-ĐANG-ĐỔI-THAY cần mẫn làm bài tập.

Claude yêu cầu tôi viết ra danh sách tất cả các đức tính tôi có, những gì tôi làm rất giỏi và tất cả những trải nghiệm thành công nhất trong đời tôi... Suốt những ngày sau đó, thời gian rảnh của tôi được dành để thám hiểm bản thân và thăm dò mọi ngóc ngách trong tâm hồn với mong muốn khai quật nguồn nguyên liệu mà Claude yêu cầu.

Trang bị kỹ càng để trèo xuống lòng giếng chật hẹp của ký ức, tôi tiến lên nhờ vào ánh sáng mờ mờ của trí nhớ.

Trải nghiệm thành công, đức tính bản thân ư... Lúc đầu, hoàn toàn trống rỗng! Rồi, dần dần, chúng lộ mặt, thành hình trước mắt tôi.

Để giúp mình, tôi luôn giữ bên cạnh danh sách các đức tính mà Claude gửi. Tôi tự hỏi tôi có thể cho mình những đức tính nào nhỉ...

Niềm nở, tham vọng, táo bạo, tự chủ, dám mạo hiểm, bình tĩnh, bạo dạn, hòa nhã, tự tin, sáng tạo, tận tụy, khôn khéo, thẳng thắn, kỷ luật, kín đáo, dịu dàng, năng động, hiệu quả, đồng cảm, dai sức, nghị lực, tinh thần đồng đội, hướng ngoại, trung thành, linh hoạt, thật thà, vị tha, trung thực, có trí tưởng tượng, tự lập, đổi mới, thông minh, trực giác tốt, vui tính, công bằng, có tài lãnh đạo, làm chủ bản thân, có phương pháp, hăng hái, có óc quan sát, bền bỉ, lạc quan, ngăn nắp, có tổ chức, độc đáo, đầu óc cởi mở, kiên nhẫn, kiên trì, lịch sự, đa tài, đúng giờ, chính xác, thận trọng, thích tranh luận, giữ ý, sức chịu đựng tốt, có trách nhiệm, chặt chẽ, khéo léo, nhạy cảm, nghiêm khắc, hay giúp đỡ người khác, hòa đồng, kỹ tính, tự nhiên, ổn định, có chiến lược, bền gan, khoan dung, chăm chỉ, kiên quyết.

Niềm nở ư, có đấy. Tham vọng à, không đủ! Hòa nhã, hơi quá nhiều. Sáng tạo, ngày xưa tôi đã từng như thế... Nhạy cảm, cái này có, bản chất là không thể thay đổi. Nghiêm túc và chăm chỉ, cái này không muốn cũng không được! Vị tha, đồng cảm... tôi nghĩ là có.

Còn về những trải nghiệm thành công đáng chú ý nhất trong đời, tôi ngoài việc sinh ra con trai tôi, dĩ nhiên rồi, thì không có nhiều trải nghiệm cho lắm. Có thể là lần tôi được 19/20 điểm môn nghệ thuật tạo hình, lúc đó thầy giáo đã nhiệt

liệt hoan nghênh tôi, nói tôi cần tiếp tục theo hướng này, rằng tôi có tài... Tôi vẫn còn nhớ cảm xúc lúc đó. Đúng thế, lần ấy tôi thật sự cảm thấy được công nhận. Còn cả cái ngày tôi nhận được bằng tốt nghiệp ngành Thương mại và tôi đã gọi điện thông báo cho mẹ... Nhưng niềm vui lần đó thật sự là của tôi hay của mẹ nhỉ? Tôi phải hỏi Claude chuyện này...

Về chân dung một Camille mà tôi mong muốn trở thành, hiện giờ vẫn chỉ là một bản thảo mờ nhạt. Tôi viết rất nhiều, tất cả những ý tưởng thoáng qua trong đầu, và thấy là dù những ý tưởng vẫn còn lơ mơ, nhưng tiến trình đã được khởi động và mọi việc sẽ dần sáng tỏ hơn.

Trong suốt thời gian tôi làm công việc tìm hiểu sâu về bản thân, gần như ngày nào Claude cũng gửi cho tôi những bí quyết và mẹo để giúp tôi tiến về phía vòng tròn tích cực.

Cũng như vậy, một buổi sáng, vừa thức dậy tầm 10 phút, tôi không ngạc nhiên khi nghe thấy tiếng chuông báo tin nhắn quen thuộc vang lên.

Chào Camille. Hôm nay, hãy tô điểm ngày của cô bằng sự hài hước và nhẹ nhàng. Như thế sẽ dễ dàng hơn để đối đầu với những phiền muộn nho nhỏ. :) Hãy thể hiện các kiểu nét mặt nhăn nhó trước gương: bài tập này giúp củng cố tinh thần và giảm các vết nhăn. Thè lưỡi về mọi phía, hét "Aaaaa", bắt chước vẻ mặt thật buồn và thật vui như nghệ sĩ kịch câm Marceau, kéo căng cơ miệng khi phát âm các nguyên âm, cứ vui đùa đi nhé! Hẹn gặp lại. Claude.

Tôi mỉm cười. Bài tập ông ra tôi rất muốn thử, nhưng rồi vẫn thấy hơi kỳ cục khi làm trò hề trong phòng tắm. Đầu tiên, tôi không mạnh dạn lắm, nhưng dần dần, tôi cũng thả lỏng và cuối cùng thì vô cùng vui thích. Con trai nhòm tôi qua khe cửa, sửng sốt.

– Mẹ làm gì vậy ạ?

– Mẹ luyện tập gò má, tôi đánh bạo trả lời con.

Câu trả lời làm nó ngạc nhiên một lúc, nhưng trẻ con có khả năng kỳ lạ là thích nghi rất nhanh ngay cả với những ý tưởng kỳ quặc.

– Trò này có vẻ ngộ ghê, nó phát biểu bằng vẻ nghiêm trang như trong chương trình “Ý kiến người tiêu dùng” vậy. Con cũng có thể thử làm chứ?

Tôi gọi con ra đứng trước gương và hai mẹ con tạo thành cặp đôi kịch câm khuôn mặt kỳ tài. Adrien chứng tỏ óc sáng tạo đáng ngạc nhiên với bài tập này và tôi không ngần ngại trao cho con giải cảnh cợt danh dự cho nghệ sĩ hề. Vui sướng với danh hiệu danh dự được trao, nó có tâm trạng vui vẻ suốt bữa sáng, và lần đầu tiên từ đã rất lâu chúng tôi vừa ăn vừa tán gẫu.

Đúng, Claude đã nói đúng. Thật là tốt biết bao khi bắt đầu một ngày bằng tiếng cười và sự nhẹ nhàng!

Hôm khác, ông bảo tôi thử chơi trò **máy chụp ảnh giả tưởng**: một bài tập ông nghĩ ra để giúp tôi thay đổi cách nhìn về thực tại bản thân bằng cách thay đổi **bộ lọc tri giác**.

– Khi cô ra khỏi nhà, thay vì chỉ chú ý đến những điều khó chịu, xấu xí hay phiền nhiễu, cô hãy cố hướng sự chú ý của mình đến những sự việc đáng yêu và thú vị. Hãy ghi lại trong đầu những hình ảnh vui xảy ra trên đường, khi tham gia giao thông, ở tất cả những nơi cô đi qua.

Như vậy, tôi phải tập luyện để truy tìm Cái đẹp. Trải nghiệm này đem lại kết quả đáng ngạc nhiên. Thay vì đưa mắt nhìn những người ăn xin, những người qua đường cúi bần, những đứa trẻ la khóc, tôi bắt gặp mình quan sát màu sắc của bầu trời, chú chim xinh xắn đang làm tổ, một cặp uyên ương đang hôn nhau, một người mẹ đang nựng con, một người đàn ông chạy đến xách va li giúp người phụ nữ trên cầu thang, nghe tiếng xào xạc kẽ khàng của lá cây...

Cách nhìn mới mẻ này làm tôi vui thích. Mỗi ngày, tôi làm giàu thêm bộ sưu tập những hình ảnh tích cực, một bộ ảnh tưởng tượng cho phép tôi tạo nên một hình ảnh khác về thế giới...

10

VÀI TUẦN TRÔI QUA, nhận thấy những triệu chứng của bệnh viêm thối quen mẫn tính dần thuyên giảm, dù chậm nhưng chắc, tôi bắt đầu thật sự tin tưởng phương pháp đang theo. Điều thuyết phục tôi nhất chính là cách tiếp cận cả về hình thức lẫn nội dung. Phương pháp tác động đến cả bản chất của vấn đề - tôi là ai, tôi thật sự muốn gì - cũng như đến hình thức - hình ảnh bản thân, mối quan hệ với thế giới và con người.

Bạn có nhận thấy thế giới quanh ta đẹp hơn nhiều nếu hình ảnh bản thân cũng đẹp? Về điểm này, than ôi, tôi còn phải cố gắng nhiều. Do vẫn chưa chấp nhận được vẻ bề ngoài của mình, tôi vẫn đánh giá thấp bản thân. Nhìn dáng mình trong gương chính là bóng đen phủ lên tâm trạng tôi mỗi ngày. Vào vai một thẩm phán khắt khe, tôi kiểm tra mình mấy khắp nơi, phía trước, phía sau, hai bên, và kết tội lượng mỡ dư thừa là do tôi đã coi thường bản thân quá lâu...

Lúc đứng thì cũng còn tạm tạm. Khuy vẫn cài được. Đến lúc ngồi xuống thì cảm giác tội lỗi lại công kích tôi. Đó là khi mấy ngấn mỡ chỉ chực vượt khỏi cái thắt lưng quần cỡ 40 mà tôi hơi quá lạc quan khi ních vào...

Thế là khi, tôi cố tự lừa mình, tự nhủ đó là chất vải co lại sau vài lần giặt hoặc do kiểu quần phải mặc bó... Nhưng chứng cứ vẫn ở đây: cái kìm như đang siết quanh bụng tôi... Với lại, từ trên chiếc khinh khí cầu đang bay cao, cách mặt đất 50 mét, tôi đã ném đi chiếc máy bay giấy nhỏ bé... Tôi đã thề trên giấy trắng mực đen là tôi không muốn có mấy cân mỡ thừa này nữa... Như thế là đã cam kết, bạn có hiểu không!

Do vậy, tôi hẹn gặp Claude để đối mặt với vấn đề.

Tôi đợi khoảng 15 phút thì cửa phòng mở ra và tôi thấy Claude như đang vội.

- À, Camille, theo tôi nào... Cô khỏe không? Cô vào đây. Tôi xin lỗi, nhưng hôm nay tôi không có nhiều thời gian dành cho cô. Tôi tranh thủ thời gian giữa hai cuộc hẹn để gặp cô.

- Ông thật tử tế, Claude. Tôi chỉ muốn có vài lời khuyên để giúp tôi đạt mục tiêu giảm cân...

Ông lơ đãng nghe tôi, trong lúc tiếp tục cuống cuống sắp xếp đồng hồ sơ chồng chất trên bàn. Ông đứng lên để cất chúng vào tủ và một tờ giấy từ đồng hồ rơi ra. Tôi đứng lên để nhặt nó lại. Ô, lạ thật... Tấm bản đồ xây dựng với một đồng ký hiệu và chú thích... Tôi đưa nó cho ông. Ông cầm vội từ tay tôi và lí nhí cảm ơn. Có vẻ như ông không được khỏe...

– Ông ổn không, Claude? Hôm nay ông có vẻ bận rộn? Tôi có thể gặp ông hôm khác nếu ông thấy thế là hơn?

– Không, không, mọi việc vẫn ổn, Camille. Tôi có nhiều hồ sơ cần giải quyết và tôi hơi quá tải chút, thế thôi, ông nhẹ nhàng trấn an tôi.

Ông cố nhét đồng hồ sơ vào tủ và tôi ngạc nhiên vì chúng nhiều đến thế. Ông có nhiều khách hàng đến thế thật sao? Nghề trị liệu thói quen có nhiều tin đồn đến thế sao?

Ông trở về ghế ngồi và máy móc vuốt chòm râu muối tiêu, cũng như khi phụ nữ vuốt tóc: để che giấu sự bối rối.

– Được rồi... Như vậy, cô đang ở giai đoạn muốn lên chương trình giảm cân đúng không? Rất tuyệt. Chia khóa để đạt được mục tiêu là phải lên khuôn kỷ càn trước khi bắt đầu. Cô có biết **phương pháp SMART** không?

– Không, tôi...

– Cô cần xác định mục tiêu của mình như sau: **S - Specific**, cụ thể (nghĩa là phải rõ ràng), **M - Measurable**, đo đếm được (ở đây, chỉ tiêu thành công là giảm được 4 cân chẳng hạn), **A - Attainable**, có thể đạt được (phải xác định mục tiêu để có thể thực hiện được, chia ra làm nhiều mục tiêu nhỏ nối tiếp nhau, chứ không phải như kiểu “hái sao trên trời”), **R - Relevant**, thực tế (để luôn giữ vững động lực, mục tiêu của cô phải phù hợp với cá tính và khả năng của cô), và **T - Time-bound**, thời hạn (cô cần đặt cho mình thời hạn hoàn thành).

Trong khi ông miêu tả phương pháp, tôi thấy mình như nhà điêu khắc Camille Claudel, tay cầm cái đục tưởng tượng, đang đẽo, gọt mục đích của mình, cho nó một hình hài cụ thể... Tôi xua đuổi hình ảnh này ra khỏi đầu để tập trung vào thực tại.

– Cô có hiểu rõ chưa, Camille?

– Vâng, vâng, tôi đã hiểu rõ...

– Tôi cho cô vài phút để cô viết mục tiêu SMART của mình. Tôi sẽ quay lại...

Khi ông rời căn phòng với nụ cười trên môi, tôi đứng dậy để tìm một tờ giấy và cây bút ở trên cái bàn viết nhỏ mà tôi đã sử dụng trong buổi gặp đầu tiên. Tôi dễ dàng tìm thấy giấy, nhưng bút thì được cất chỗ khác... Tôi máy móc mở ngăn bàn và một cái khung ảnh đập vào mắt tôi. Tôi nhận ra khung cảnh của công viên Central Park ở New York. Ảnh chụp hai người đàn ông có vẻ thân thiết như anh em. Ta thấy rõ vẻ đối lập giữa hai người: người đầu tiên hiện lên sự vững vàng, sức mạnh và thành công, người kia tuy tầm vóc cao, nhưng có vẻ yếu ớt. Người khổng lồ mang đôi chân đất sét. Bóng đen phẳng phất trong ánh mắt thoáng buồn. Tôi cảm thấy có nét giống với Claude, nhưng phải thêm 20 cân nữa. Một người anh em của ông chăng?

Nghe thấy tiếng chân trong hành lang, tôi vội vàng đóng ngăn kéo.

– Có chuyện gì vậy, Camille?

– Ờ, tôi không có bút.

– Thế thì cô cứ tự nhiên! Đây này, ông nói và đưa tôi một cây.

– Cảm ơn ông, tôi lí nhí, thấy ngại vì sự tò mò khiếm nhã của mình.

Vừa suy nghĩ về mục tiêu SMART của mình, tôi vừa thắc mắc về người đàn ông trong ảnh. Khi nào có dịp, tôi sẽ hỏi Claude.

Nửa tiếng sau, tôi rời văn phòng ông với mục tiêu trên tay và 4 cân mỡ thừa cần vứt bỏ ở thất lửng.

Ngay lúc này, động lực trong tôi đang nở to như bánh được cho bột nở hiệu Vahiné, tôi nghĩ là, nếu tôi có thể nói, mục tiêu dễ như ăn bánh vậy. Nhưng đây là tôi quên tính đến cuộc chiến tranh lạnh với đồ ăn...

11

NHỮNG NGÀY TIẾP THEO, tôi lấy hết dũng khí để thực hiện những ý định tốt đẹp của mình.

– Chỉ riêng từ “ăn kiêng” cũng làm cô béo ra, Claude cảnh báo tôi. Vì vậy, cô phải học ăn ngon miệng theo một cách khác.

Lời ông khuyên thì hay đấy! Cứ như ăn ngon miệng với món bông cải xanh hấp hay món cá luộc là dễ lắm ý!

– Hãy nghĩ đến các loại gia vị, Camille.

Nói cho cùng, tại sao lại không? Tôi có gì để mất chứ? Và tôi đây, đang càn quét siêu thị gần nhà và trang bị cho nhà bếp một đội ngũ các lọ gia vị hiệu Ducros, nổi tiếng với công dụng tăng thêm hương vị cho các món ăn, và cũng hy vọng lên tinh thần cho đội quân nhà tôi... Nào tỏi, mùi, nghệ, ớt, bột cà ri, bột gia vị garam masala, nào tiêu xám, tiêu đen, tiêu trắng, màu gì cũng được miễn là nồng nàn hương vị!

Kẻ thù là sự nhạt nhẽo. Trong cuộc chiến tranh lạnh với những món ăn nóng sốt, tôi làm quen với những vũ khí bí mật để ăn uống đúng cách hơn. Nào là mẹo dùng giấy dầu bọc thức ăn khi nấu, đóng góp mang tính chiến lược của nước xốt làm với sữa chua 0% chất béo, rồi sự tham chiến anh hùng của thịt trắng vào những món ăn giúp tăng sức chịu đựng...

Phải chịu đựng, đó mới chính là vấn đề. Bởi vì kẻ thù đang theo dõi ta từ trong góc tủ. Gỏi bánh Pépito xảo quyệt chờ ngày chiến thắng. Những cái bánh quy giậm chân sốt ruột chờ ngày phục thù...

Đồng bọn của chúng ư? Chính người thân ruột thịt của tôi: con trai tôi! Dù sao tôi cũng không thể hy sinh sở thích ăn quà bánh của con trai cho cuộc chiến nhằm đạt mục tiêu của mình. Vì con, tôi buộc phải tiếp tục tích trữ những đồ ăn tôi phải kiêng, mà nó thì vô tư ăn ngon lành trước ánh mắt tội nghiệp của tôi, trong khi tôi phải ngoan ngoãn ngồi gặm táo xanh...

Tự nghiêm khắc với mình đến thế còn gì!

Nhưng thời điểm khó khăn nhất lại không phải là giờ ăn nhẹ. Không. Khó nhất là khi màn đêm buông xuống. Lúc đó, tiếng gọi của các món khai vị vang lên thôi thúc, khẩn thiết, nguy cơ bị tấn công bởi những trái bom nhiều calo cao đến cực điểm. Trận cuồng phong của những cám dỗ chỉ chực hạ gục những mục tiêu sáng suốt của tôi. Thế còn Hội chứng Ăn cố? Hậu quả tai ác của nó tương tự như hội chứng Stockholm, khiến tôi thỏa hiệp với kẻ thù, tự thuyết phục lương tâm: ồ, chỉ một thìa nhỏ để ăn nốt chỗ thừa thặng bé để lại...

Tuy thế, sự kiên cường của tôi rốt cuộc cũng được đền đáp. Chỉ sau vài ngày, tôi đã thấy những cải thiện đáng kể. Được khích lệ bởi những chiến thắng đầu tiên, tôi càng kiên trì bám trụ, thậm chí cất tiếng ngợi ca sự vĩ đại của dáng người thon thả nhờ ánh hào quang của việc hạn chế chất béo, đồ ngọt và đồ mặn...

Than ôi, tiếng kèn chiến thắng chỉ vừa mới cất lên thì một kẻ thù mà tôi coi thường đã trỗi dậy: sự chán nản.

Ở chỗ làm, chúng tôi đang trong thời điểm ít việc. Cả bảy phải chia nhau gặm xương, mà sếp lại ưu tiên giao việc cho những người-đồng-nghiep-làm-toàn-thời-gian. Một giờ dài đến 360 phút. Thậm chí có thể cả 500 phút. Cả ngàn phút. Tôi ngóng đến giờ nghỉ như thuyền trưởng Magellan ngóng Miền đất hứa. Tóm lại, tôi vô công rồi nghề.

Thế là, dĩ nhiên, ý nghĩ đầu hàng dần xâm chiếm. Chỉ một lần thôi, quên đi chế độ ăn kiêng... chỉ hôm nay thôi. Có ai biết đâu mà?

Tôi lại gần máy bán hàng tự động, cái quán nhỏ bán những thứ khủng khiếp chứa đầy calo. Chỉ một thanh kẹo chẳng đáng là bao... Mà nói cho cùng, có gì là sai đâu? Khi tôi sắp nhét đồng xu vào khe thì điện thoại tôi rung lên. Tin nhắn của Claude. Sao có thể thế nhỉ? Ông ấy có giác quan thứ 6 hay gì à? Tôi thậm chí rửa ông.

Cô thế nào? Vẫn giữ vững tinh thần chứ?

Tôi cả gan nói dối ông:

Tất nhiên. Mọi việc đều tuyệt. Chúc buổi chiều vui vẻ. Cam'.

Ông ấy không biết đâu, ông ấy không biết đâu, lặp đi lặp lại câu này, tôi quay lại để bỏ tiền vào máy. Nhưng đã quá muộn. Tôi cảm thấy sự hiện diện âm thầm của ông ở khắp xung quanh, như thể ông đang chia cái nhìn vào người tôi. Anh cả đang theo dõi quý vị!, giống như trong tiểu thuyết của George Orwell. Tôi đang sống trong chế độ toàn trị áp dụng cho việc ăn kiêng vậy.

Thế là hết ý định vượt rào nhé. Tôi buồn bã liếc cái máy lần cuối và chậm chạp đi về chỗ, mở ngăn kéo, trong đó một gói hạt hạnh nhân đang chờ tôi. Tôi cho phép mình ăn 5 hạt, và thêm một quả táo “Hoàng Gia”. Bữa tiệc thịnh soạn dành cho kiến.

Thế rồi ý muốn phản kháng bỗng bùng phát. Những lời khuyên của ông về “sức khỏe, sự thoải mái” bắt đầu làm tôi chán tận cổ! Chỉ là những lời lải nhải trong suy nghĩ ác ý không thể chối cãi của tôi: nào là “Đi cầu thang bộ nhanhhanhanha thay vì đi thang máy. Hãy đi bộ nhanhhanhanha trong giờ nghỉ trưa. Cô cũng có thể tập cơ mông nhanhhanhanha trong tư thế ngồi: chỉ cần kín đáo thót mông lại rồi thả lỏng. Cô chán khi phải chờ tàu điện ngầm? Thực hiện nhanhhanhanha những động tác nhỏ với mũi bàn chân; nhấc gót chân lên rồi thả xuống! Cho cơ bụng, tại sao cô không thử nhanhhanhanha thót bụng lại mỗi lần đi qua cửa. Không ai biết, chẳng ai hay!”

Vâng, tôi biết. Tôi có lẽ đang ở đỉnh điểm của sự chịu đựng. Nhưng có mấy ai cưỡng lại được những cám dỗ của đồ ăn ngon cứ bày cả ngày trước mắt ta? Dù thế nào đi nữa, tôi vẫn cố tự chủ, tôi không muốn chịu đựng cảm giác thất bại khó chịu khi điền **sổ Cam kết**: lại một ý tưởng khác của Claude để giúp tôi giữ vững mục tiêu và tránh cho tôi bị nản chí! Trên mỗi dòng cam kết, tôi phải đánh dấu vào ô “đã làm” hay “chưa làm”. Tôi không hề muốn vài ngày nữa, đối diện ông với một dãy những “chưa làm”.

Đang nghĩ đến đây thì cậu đồng nghiệp đáng mến Franck (thực ra là kẻ luôn kiếm chuyện với tôi ở cơ quan) hỏi tôi:

- Sao thế Camille? Trông bà lạ lắm.
- Ờ, không, không, mọi việc đều ổn... Tôi đang cố tập trung, thế thôi...
- À... thế mà trông bà như đang để trứng vậy.

Gừ gừ gừ. Hài hước lắm đấy.

Dù sao tôi cũng không thể nói với hắn là tôi đang tập luyện cơ mông! Chưa gì hắn ta đã không bỏ lỡ dịp để làm tôi tức điên.

– Nói đến trứng, hãy xem có cái gì trên cái sọ trơ như quả trứng của cậu không đã!

Thế nhé! Một điều. Nhìn má hắn ửng đỏ, tôi biết mình đã bắn trúng đích. Tôi không tự hào với thái độ châm chọc của mình, nhưng tại hắn bắt đầu trước mà. Hắn không bỏ lỡ bất cứ cơ hội nào bêu xấu tôi và tôi luôn phải dè chừng hắn chơi xấu. Tôi cũng phải kể với Claude chuyện này mới được.

Cứ như ông và tôi có thần giao cách cảm, đúng lúc này tôi nhận được đề nghị chat trên máy tính.

– Thế nào, Camille. Chương trình “Cơ thể diệu kỳ” được thực hiện đến đâu rồi?

– Cũng khá tốt... Đôi khi thật khó cưỡng lại những cảm dỗ...

– Nhưng cô đã cưỡng lại được chứ?

– Vâng.

– Tốt lắm! Đừng quên ghi nó vào **sổ Tích cực**. Tôi đã nói cô làm sổ này chưa nhỉ?

– Chưa, vẫn chưa....

– Thế à! Nó rất quan trọng.... Cô hãy mua một quyển sổ ghi điện thoại nhỏ và ghi vào đó theo thứ tự abc những thành công lớn hay nhỏ, những niềm vui lớn bé. Như vậy, một thời gian sau, cô sẽ có bộ sưu tập những khoảnh khắc níu giữ tích cực! Cô sẽ thấy, nó sẽ giúp cô biết tự yêu mình và hài lòng với bản thân.

Tôi lập tức trả lời :

– Hay đấy! Được, Claude, tôi sẽ nhớ làm.

Tôi thấy con trở hình bút chì chuyển động chứng tỏ ông đang trả lời rất dài. Tiếng chuông báo cho tôi câu trả lời đã đến.

– Tôi tin là cô sẽ không “chỉ biết nói mà không làm”. Mỗi việc làm được đều không vô nghĩa. Nhiều người hiểu rất rõ những cách thức để sống hạnh phúc hơn, nhưng họ chẳng bao giờ thực sự

áp dụng chúng... Không dễ gì thực hiện những cam kết của mình. Lười, mệt, nản, những kẻ thù luôn theo dõi ta! Nhưng hãy giữ vững tinh thần: những khó nhọc sẽ được trả công xứng đáng.

Tôi sẽ nhớ kỹ điều này...

12

SAU ĐÓ, CÙNG NGÀY, khi đi làm về, tôi đi ngang qua nhà sách và nhớ lại chuyện cuốn sổ ghi chép. Tôi thấy thích cái ý tưởng về cuốn sổ Tích cực này. Sao lại không thử nhỉ? Cùng lắm thì ghi chép trong khi xem ti vi... Tôi vào cửa hàng, chọn một cuốn sổ khổ nhỏ, dễ dàng bỏ vào túi áo hay túi xách để luôn có nó trong tầm tay. Cả ngày của tôi hôm nay nặng nề chẳng vì điều gì, tôi thấy mệt, muốn nhanh về nhà để cuối cùng có thể nghỉ ngơi.

Tôi nghĩ thế mà vội quên mất thực tại.

Vừa bước chân vào nhà, tôi đã thấy không khí nặng như chì. Adrien mang bộ mặt đưa đám, buông mỗi câu chào. Cô gái trẻ giúp tôi đón con ở trường và trông nó làm bài cũng không có vẻ gì vui. Nhìn đồng tập vở bày như bãi chiến trường trên bàn trong phòng khách, tôi đoán được nguyên nhân của bầu không khí lạnh nhạt này. Vả lại, cũng chẳng cần hỏi han, Charlotte than phiền ngay là con trai tôi không tập trung và không cố gắng. Nó ngo ngoáy suốt, đứng lên, ngồi xuống, lúc thì muốn ăn, muốn uống, rồi xì mũi, đi vệ sinh, thôi thì đủ loại lý do lý trấu để trì hoãn việc làm bài tập. Cô gái kể kèm theo những cái chớp mắt bức bối và cái bĩu môi bất mãn. Tôi cảm ơn cô đã cho tôi biết và thở dài chán nản với viễn cảnh phải vào mắng con.

15 phút sau, độ kiên nhẫn của tôi đã tụt 10 bậc. Giữ nguyên thái độ phản kháng, Adrien đổ lỗi cho Charlotte: chị ấy làm không đúng, mà con cũng không thích chị ấy lắm... Thấy rằng lý lẽ đưa ra không đủ sức thuyết phục, nó thay đổi chiến thuật, chuyển sang phàn nàn: tất cả là vì thầy giáo cho nhiều bài tập quá!

Tôi lẽ ra phải nhận thấy tâm trạng ông cụ non của tôi như ly nước sắp tràn, nhưng lúc đó, tôi cũng bức y như vậy và không biết làm gì hơn là phạt nó không được chơi máy tính bảng. Nó chạy vào phòng, sập cửa lại phía sau đánh rầm. Thế là tôi phải huy động đến tài tưởng tượng và ngoại giao để làm dịu tình hình và thuyết phục con làm bài tập.

Khi Sébastien về, tôi đang một tay chuẩn bị bữa tối, một tay cầm quyển vở đang mở, kiểm tra bài học thuộc lòng búống bình với Adrien. Không nhìn tôi đến một cái, anh đặt hồ lên môi tôi cái hôn và hỏi xem ngày hôm nay của tôi mọi việc có

tốt không. Tôi nghĩ rằng nếu tôi trả lời: “không, tệ lắm, cảm ơn anh”, thì anh cũng chẳng quan tâm...

Cái cảm giác bức bối quen thuộc xuất hiện nhưng tôi cố bỏ qua. Adrien học mãi không thuộc - nó nhanh hiểu bài, nhưng là theo trực giác hơn là theo phương pháp; cứ mỗi lần cu cậu ngắc ngứ là tôi mất bình tĩnh thêm một chút. Cái tính đại khái của nó làm tổn thương tính cầu toàn đã ăn sâu vào tôi.

Sébastien từ phòng ngủ bước ra, cổ áo mở phanh, vạt áo lòng thòng một nửa ngoài quần và đi về phía nhà tắm.

– Thế này là thế nào! Sao lại lộn xộn thế? vừa đến cửa phòng tắm, anh hét toáng lên. Ai vứt bừa bãi thế này?

– Không phải con! Adrien đáp ngay.

Phản ứng tự vệ rất đặc trưng từ miệng một đứa trẻ.

Tôi thấy buộc phải can thiệp.

– Để đấy... Chắc là em, Seb. Xin lỗi nhưng thực sự là em không có đủ thời gian, sáng nay...

Tiếng lẩm bẩm bức mình vang lên phía xa xa trong nhà.

Tử tế quá!

Anh trở lại phòng khách, máy tính trên tay và tiếp tục bức mình.

– Thế còn vụn bánh trên ghế xô pha là sao? Adrien! Bố đã nói bao nhiêu lần là con không được ăn vụn trên đó! Thật không thể chịu được!

Tôi bỏ dở cái chảo và quẩy vở, đi về phía anh, và dù đã chán ngấy thái độ căng thẳng, xa cách dần trở thành thói quen mỗi khi anh đi làm về, tôi vẫn quyết định làm dịu tình hình.

– Để đấy đi, em sẽ dọn, tôi nói.

– Không cần. TÔI sẽ làm, anh trả lời cộc lốc.

Không khí trong nhà căng thẳng hơn...

Vừa phải vụn bánh vừa buông những tiếng thở dài bức tức, sau đó anh thả người trên ghế xô pha cắm mặt vào màn hình máy tính.

Anh cởi tất, và, tôi không biết tại sao, khi nhìn những ngón chân trần cọ vào nhau trước mũi tôi, trên bàn trà trong phòng khách, tôi còn cáu hơn. Trừ phi lý do là do anh dừng dừng hoàn toàn với việc nhà, còn tôi thì lại, phải một mình chiến đấu trước khi có cái may mắn được nghỉ ngơi một chút. Bình thường, tôi mặc kệ cho qua, nhưng tối nay, tôi không thể chịu được nữa. Tôi phải nói gì đó.

– Sao, em không làm phiền anh chứ?

– Lại chuyện gì nữa? anh hỏi, giọng khiêu khích.

– Em ấy à, em không biết... Có thể em cần anh giúp một tay chẳng hạn?

– Nghĩa là trách anh chứ gì...

– Đã thế, em tức giận thật sự đấy, anh biết không! Em không trách anh, em yêu cầu anh quan tâm một chút!

– Lại còn quát anh nữa à? Cảm ơn. Thật là vui khi trở về nhà sau một ngày làm việc! Thế em, em có quan tâm gì đến anh từ lúc anh về không?

– A, hay thật đấy! Anh trách em vì em chăm lo cho con trai anh sao?

– Đấy nhé, cô đúng là muốn trách mắng mà!

Cảm thấy tình hình ngày càng căng thẳng, Adrien lẩn vào phòng nó, vui mừng vì thoát được bài học thuộc lòng.

– Được, nếu anh muốn! Tôi chán phải một mình đảm đương mọi việc lắm rồi!

– À vâng, hiểu rồi, lại lên cơn như mọi khi...

– Sao, lên cơn như mọi khi là sao? Về đến nhà, anh chẳng làm gì, chỉ lo việc của anh, rồi chơi đùa với lũ bạn trên mạng...

– Thế cô nghĩ là cả ngày hôm nay tôi chơi à? Tôi làm việc như một thằng điên, có đến 3 buổi họp, tôi...

– Bởi vì tôi, tôi không làm việc chắc?

– Có, đồng ý, em cũng có làm..., anh nhượng bộ ra điều hạ cố.

– Anh nói thế là có ý gì? Làm việc 4/5 thì không phải là làm việc, đúng không?

– Đấy không phải là anh nói nha!

– Nhưng anh có ý đấy! tôi hét lên, không chịu nổi nữa. Tôi chán lắm rồi, anh tự xoay xở một mình đi. Tôi không làm nữa!

– Đúng đấy, cô đi đi! Đến nước này thì ly dị đi! Cô hình như chỉ chờ có thể!

Lời của anh như gáo nước lạnh tạt thẳng vào mặt tôi. Nước mắt chảy dài, tôi vơ vùi áo khoác và đập cửa ra khỏi nhà.

13

RA ĐẾN NGOÀI ĐƯỜNG, tôi ngược mắt nhìn cửa sổ căn hộ của chúng tôi và thấy con trai, khuôn mặt buồn bã, dùng tay vẽ hình trái tim gửi đến tôi, như thể nó là người gây ra cuộc cãi vã của người lớn. Cử chỉ nhỏ của con làm tôi ấm lòng và tôi gửi đến con nụ cười triu mến trước khi rời đi để có thời gian bình tâm trở lại.

Tôi cầu mong đừng chạm mặt ai lúc này. Tôi không muốn ai nhìn thấy mình trong tình trạng cáu gắt và tức giận như thế này. Tôi nghĩ, thật buồn cười, những lúc như thế này mà vẫn còn lo giữ thể diện. Tôi cố tránh bắt gặp ánh mắt người qua đường; lòng dạ ngổn ngang, xáo động, tôi không muốn họ đọc được sự rối loạn trên mặt tôi. Không ai nên chứng kiến tôi chán nản...

Tôi đi bộ đến một công viên nhỏ và gọi điện cho Claude.

– Claude phải không? Camille đây... Tôi có làm phiền ông không? tôi sứt sùi hỏi.

Không cần nói với ông tôi có chuyện buồn. Ông đoán ngay được.

– Đó là vì Sébastien, chúng tôi vừa cãi nhau... Tôi không chịu được nữa... Như thế giữa chúng tôi không còn bước chung nhịp...

Trong khi kể, tôi cảm nhận được sự cảm thông nhờ ông chăm chú lắng nghe. Thật hạnh phúc làm sao khi có người như vậy lắng nghe nỗi đau của mình!

– ... Lúc này, anh ấy hoàn toàn không thể đem lại cho tôi những gì tôi cần.

– Thế cô cần gì? ông hỏi ngược lại.

– Tôi không biết... Cần anh ấy quan tâm đến tôi, cần anh ấy tử tế, dịu dàng... Thay vì thế, tôi như thấy một con robot đi làm về! Ngoài việc than phiền và cắm đầu vào chiếc máy tính như thể chỉ có mình mình trên đời, anh ấy chẳng làm gì cả... Tôi thậm chí còn phát ghen với những người bạn trên mạng của anh! Trong lúc đó, những gì còn lại có thể sụp đổ. Còn tôi, tôi ở đó, cứ một mình quay bốn phương tám hướng, lo cho Adrien, cho con làm bài, nấu bữa tối. Như thế là không công bằng!

– Tôi vẫn nghe, Camille...

– Hơn nữa, anh ấy lúc nào cũng nói tôi không chịu nghe. Nhưng không phải thế! Chính anh ấy mới là người không chịu nghe tôi nói! Tôi làm sao nghe được khi anh ấy cứ cho là chỉ mình anh có lý...

Tôi đi đi lại lại trong công viên không bóng người, tâm trí vẫn rối như tơ vò.

– À! Đây là điệp khúc “tại người ấy”... Không hay chút nào! Chính vì thế mà vợ chồng cô không thể hiểu nhau nữa: đó là cuộc nói chuyện giữa những người điếc! Nghe mà thiếu thiện chí, thì đó không phải là nghe... Thật sự lắng nghe là phải đặt mình vào vị trí của người đó, cảm thông với người đó. Cô không thể tưởng tượng có một người thật sự biết lắng nghe hiếm đến mức nào! Tôi vẫn thường nói ai biết lắng nghe, người đó là chúa tể thế giới. Trong lúc cãi vã, tốt nhất không nên tin vào tất cả những gì nghe thấy Camille ạ, mà nên học cách hiểu cảm xúc thật đằng sau những lời nói. Đằng sau một lời trách cứ, có thể che giấu sự sợ hãi, đằng sau một lời khiêu khích, có thể che giấu một nỗi buồn hay một vết thương còn nhức nhối...

Nghe ông nói, tôi khẹp chặt vạt áo khoác, có lẽ cảm xúc dâng trào khiến tôi thấy ớn lạnh...

– Lắng nghe một cách có thiện chí như ông tả không dễ chút nào! Nếu như ông thấy cách anh ấy nhìn tôi những lúc đó! Tôi có cảm tưởng kinh khủng là anh ấy không yêu tôi!

– Hừm... thú vị đấy... Thế nếu cô thay từ “anh ấy” bằng từ “tôi”?

– ...

– Đúng thế, cô hiểu đúng ý tôi rồi đấy.

– Tôi... tôi không yêu tôi, phải thế không?

– Đúng, đúng thế đấy Camille. Cô có xu hướng diễn giải thái độ của chồng thông qua lăng kính đã bị những ý nghĩ tiêu cực của cô làm biến dạng. Hiện tại, cô không yêu bản thân mình lắm vì cô nhồi vào đầu mình ý nghĩ là mình xấu hơn do thừa vài cân và do vài nếp nhăn xuất hiện... Vô hình chung, cô gán cho chồng nỗi sợ không còn được yêu. Trong mọi cử chỉ thái độ của cô, rồi sẽ khiến nỗi sợ đó biến thành sự thật! Và cô sẽ chấp nhận kịch bản đen tối: cô không còn hấp dẫn, anh ấy không yêu cô nữa...

Lời ông mở đường khai sáng tâm trí tôi, nhưng cảm giác nguôi ngoai như giọt nước mát thấm dần trong tôi đã bị hai người đàn ông vừa đi vào công viên phá vỡ.

Mũ áo che kín đầu họ và tôi dõi theo chuyển động của họ với ánh mắt nghi ngại. Trong lúc kích động, mong muốn được nghe những lời khuyên của Claude, tôi không hề nghĩ nán lại công viên vắng vẻ này trong đêm tối thật là bất cần. Tôi đi vội về phía lối ra, nhưng cố không để lộ ra là mình đang chạy trốn nhằm không gây chú ý, bỗng một bàn tay đặt lên vai tôi. Tôi hét lên. Quay nhanh người để thoát. Một trong hai người đàn ông nghiêng người về phía tôi. Một thanh niên, rõ ràng là dân nghiện hút.

– Cô đánh rơi cái gì này, anh ta nói và chìa tay đưa tôi cái khăn choàng tôi hay buộc vào quai túi xách.

– A... Cảm ơn, tôi lí nhí nói và gần như giật cái khăn từ tay anh ta.

Sau đó, không nói thêm lời nào, tôi vội vã rời xa.

Ở đầu dây bên kia, Claude tỏ vẻ lo lắng.

– A lô, Camille! A lô? Cô có đó không?

Tôi nhanh chân đi về phía con phố khu tôi ở, nơi có đèn đường chiếu sáng. Tôi đợi tim mình đập bình tĩnh trở lại trước khi tiếp tục cuộc trò chuyện.

– Xin lỗi Claude. Tôi gặp chút chuyện. Ông đang nói đến đâu nhỉ?

Để làm rõ cơ chế dẫn đến những cuộc cãi vã của chúng tôi, Claude nói đến nguyên tắc **tam giác thảm kịch**. Ông giải thích cho tôi, trong kịch bản mỗi quan hệ tiêu cực này, mỗi người có thể lần lượt đóng vai trò nạn nhân, kẻ gây hấn và người cứu giúp như thế nào.

– Như vậy, cô đã hiểu, trong sơ đồ này, không có một lối thoát nào thuận lợi ngoại trừ việc thoát ra khỏi kịch bản! Trong chuyện của cô, cuốn phim diễn ra như sau: chồng cô là kẻ gây hấn khi anh ấy phàn nàn về đủ thứ; cô đóng vai người cứu giúp khi đề nghị phỉ vụn bánh giùm anh ấy, sau đó cô trở thành nạn nhân khi than phiền là không được giúp đỡ, và rồi là kẻ gây hấn khi cuộc đối thoại trở thành những lời trách cứ; đến lượt chồng cô trở thành nạn nhân khi anh ấy than vãn về ngày làm việc kinh khủng của mình, vân vân và vân vân... Mỗi người cứ xoay tròn trong các vai mình đóng mà không tìm thấy lối thoát nào khác, không tránh khỏi cuộc cãi vã lên đến cao trào! Thế mà có một cách tuyệt vời để thoát ra khỏi cái tam giác đó...

– Mau nói cho tôi biết với!

– Trước tiên, cần ý thức rõ về kịch bản để dừng vai diễn và đợi một thời điểm bình tâm và thuận lợi để nối lại cuộc đối thoại. Sau đó, phải biết rõ mình cần gì để có thể thẳng thắn đề nghị với chồng, để anh ấy hiểu rõ, không cần giải mã xem cô muốn gì. Nếu những điều cô mong chờ là chính đáng và hợp tình hợp lý thì không có lý do gì mà chồng cô lại từ chối.

– Hay thật...

Tôi áp chặt điện thoại vào tai, cố quên đi những đầu ngón tay lạnh cóng. Cuối cùng, tôi cũng phải chuyển tay để nhét tay kia vào túi áo cho ấm.

– Cô cũng cần học cách đặt ra những giới hạn và biểu đạt chúng với những người xung quanh, Claude nói tiếp. Tính cách cô luôn có xu hướng tìm cách làm vui lòng người khác: một dạng bệnh mãn tính luôn đáp ứng thái quá mong muốn của người khác mà chịu thiệt về mình. Bản tính cô khiến cô luôn biết cảm thông và đó là một điều tốt khi quan tâm đến sự thoải mái của người khác. Nhưng không được nhầm lẫn giữa cảm thông khô và cảm thông ướt! Với cảm thông ướt, cô nhận về mình mọi cảm xúc của người khác, cô hấp thụ những cảm xúc tiêu cực của họ và cuối cùng, chính cô cũng thấy không ổn! Với cảm thông khô, cô hiểu và thông cảm với vấn đề của người thân, nhưng không vì thế mà để mình bị nhiễm tâm trạng xấu của người đó. Kiểu khiên tự vệ này rất hữu ích giúp cô không để mình bị hút vào. Chưa kể là đến một lúc nào đó, do thấy mình như “kẻ tốt”, cô như muốn nổ tung. Đó chính là những gì đã xảy ra, phải không?

Tôi xác nhận.

– Đừng lo lắng, cô chỉ cần chỉnh cho chuẩn đường bắn thôi. Đừng luôn quá tử tế, đơn giản hãy sống thật với cảm xúc của mình. Sau đó, một điều rất quan trọng là phải học bóc tem dần dần, chứ đừng nổ tung như cái nồi áp suất giống như cô làm lúc tối.

– Tem á? Thế nghĩa là sao? Tôi phải viết cho anh ấy à?

– Không, không! Hoàn toàn không phải vậy. Bóc tem là một cách nói hình ảnh, có nghĩa là cô cần dần dần nói ra những chất chứa trong lòng. Phải dần dần nói với chồng những phiền muộn.

– Tôi hiểu...

– Nếu cô nói cho anh ấy hiểu bằng sự dịu dàng và ân cần, không có lý nào anh ấy không nghe. Rồi, về sau, khi cảm thấy máu bắt đầu dồn lên mặt, hãy cùng anh ấy đặt ra một **mật mã đỏ**.

– Mật mã đỏ ư?

– Đúng. Cả hai thỏa thuận với nhau một dấu hiệu nhỏ để cảnh báo cho người kia biết nguy cơ sẽ nổ ra cãi vã! Tôi đã làm thế cùng vợ tôi và nó rất hiệu quả! Một kiểu tín hiệu khẩn cấp như trên ô tô ấy. CỬ CHỈ ẤY NHƯ ÁNH ĐÈN CHỚP LIÊN TỤC cảnh báo chúng ta sắp vào bãi mìn! Nhờ đã báo trước với nhau, cô và chồng sẽ tránh đẩy cơn giận dữ lên cao.

Bíp. Tiếng chuông báo một cuộc gọi khác. Chắc chắn là Sébastien. Tôi có nên nhận cuộc gọi không nhỉ? Không phải lúc này. Tôi trả lời anh bằng tin nhắn tự động:

Em đang có điện thoại.

– Camille, cô vẫn còn ở đây chứ? Tôi nghe có tiếng bip.

– Vâng, vâng, tôi có cuộc gọi khác, nhưng không quan trọng, tôi sẽ gọi lại sau...

– Chồng cô gọi phải không?

– Vâng, nhưng xin ông, ông nói tiếp đi. Những lời khuyên của ông rất quan trọng với tôi!

– Được thôi Camille. Nhưng một chút nữa thôi nhé! Bây giờ cô cần về nhà, còn tôi, tôi có tờ báo hay đang chờ tôi trước lò sưởi!

Tôi không nhận ra đã giữ ông nói chuyện lâu như thế và tôi thấy hơi ngượng.

– Camille à, điều quan trọng cuối cùng là cần học cách đặt câu phê phán mà không gây hấn. Để làm được thế, đừng bắt đầu câu bằng từ “anh” giết người. Tôi gọi đó là **khẩu tiểu liên những lời trách móc**: làm người kia lại nổi giận là điều không thể tránh! Để nói những điều cần nói, cô cần áp dụng nguyên tắc **V.N.H - Vui như hội**.

– Tôi chẳng thấy có gì vui vẻ trong việc cãi nhau cả!

– Đây là cách ghi nhớ. **V** là sự **Việc** làm cô khó chịu. **N** là **Nỗi niềm** của cô, là điều cô cảm nhận. **H** là cần có điểm **Hòa giải**, một giải pháp cả hai bên đều có lợi. Chẳng hạn, với diễn biến vụ cãi nhau của cô và chồng, nguyên tắc này sẽ biểu đạt thành lời là: “Khi anh có ý nói là em làm việc ít hơn anh (sự việc), em thấy đau lòng, thấy mình bị đánh giá thấp (nỗi niềm, cảm nhận), trong khi em thật sự cần anh động viên và thấy tự hào về em, cũng như em đối với anh vậy. Em nghĩ chúng ta cần bày tỏ lòng biết ơn với nhau thường xuyên hơn để mỗi chúng ta đều thấy những gì chúng ta đã làm cho gia đình được ghi nhận xứng đáng (phương hướng cải thiện, mang tính xây dựng cho cả hai bên). Nói như thế giúp tránh được những nặng nề đè nén và những sự hiểu lầm. Anh nghĩ thế nào?”

– À! Cũng khá hay đấy. Nhưng cách nói không được tự nhiên lắm.

– Thế điều gì quan trọng hơn: nói năng tự nhiên hay tránh cho cơn giận dữ leo thang?

Tôi mỉm cười.

– Hiểu rồi, Claude. Tôi đã hiểu nguyên tắc. Nhưng tôi phải làm gì để cứu vãn tình hình lúc này? Lúc tôi bỏ đi, anh ấy rất tức giận. Anh ấy còn nói là ly dị đi.

– Bỏ qua đi, anh ấy nói trong lúc tức giận... Tôi tin chắc nếu cô chìa tay giảng hòa, anh ấy cũng vui mừng đón nhận, cô sẽ thấy. Tiến lên một bước làm hòa có vẻ thật đơn giản, nhưng ít người làm được. Bởi vậy mới có nhiều người ly dị đến thế. Thật đáng tiếc! Lãng phí bao nhiêu mối tình mà chỉ cần chút cố gắng nữa thôi là chúng lại có thể thăng hoa! Cũng phải nói rằng trong xã hội tiêu dùng quá mức của chúng ta, người ta thích vứt đồ đi hơn là sửa chữa. Tục ngữ Trung Hoa có nói: **“hạnh phúc lớn rơi từ trên trời xuống, hạnh phúc nhỏ đến từ sự cố gắng.”**

– Nhưng Claude! Đôi khi tôi cảm thấy rất buồn... Tôi có cảm giác trước mắt tôi lớp voan xám xịt đã thay thế màu trắng tinh khiết...

– Lại một ý nghĩ hoàn toàn do đầu óc cô tưởng tượng ra. Cô đang đóng một bộ phim tồi. Cô có thể thay đổi nó bất cứ khi nào cô muốn, hãy nhớ điều đó!

– Bằng cách nào?

– Cứ tiếp tục làm những gì cô đã bắt đầu đã: bằng cách tự mình biết sống thoải mái hơn, tự chăm sóc mình, tập trung đến những đức tính tốt đẹp và những điểm mạnh của mình, khám phá lại những điều mình cần và những giá trị sâu bên trong.

Tóm lại, phải bắt đầu lại từ chính cô để tỏa sáng. Cô cũng không nên để chồng gánh trách nhiệm đem hạnh phúc đến cho cô. Anh ấy chỉ như quả anh đào tô điểm chiếc bánh kem là cuộc sống của cô mà thôi.

Tôi tưởng tượng khuôn mặt Sébastien được đặt giữa cái bánh lớn chảy đầy kem. Ý tưởng thật buồn cười.

– Ông thấy là tôi mong đợi quá nhiều từ phía anh ấy?

– Không phải tôi là người trả lời câu hỏi này. Tôi chỉ đơn giản nói là cần biết yêu ở một khoảng cách phù hợp. Giống như điều khiển một sợi dây thun: không căng quá vì sẽ thấy ngọt ngào, không chùng quá vì sẽ làm mất đi mối liên hệ. Cần phải tìm ra độ căng hợp lý. Và cũng cần gỡ rối những sợi dây nối với quá khứ.

– Thế nghĩa là sao?

– Nghĩa là cần hiểu bằng cách nào những mối quan hệ trong tuổi thơ của cô đang làm ảnh hưởng đến thực tại.

– Tôi không thấy điều gì trong quá khứ lại có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại của tôi!

– Ấy thế mà tầm ảnh hưởng của nó lớn hơn cô tưởng đấy! Có phải cô kể với tôi bố cô đã rời bỏ mẹ con cô khi cô chưa đầy 2 tuổi?

– Vâng, đúng thế.

– Rất có thể một số việc trong cuộc sống hiện tại đã khơi lại vết thương lòng từ quá khứ, và dù cô không muốn, nó giải phóng trong cô những cảm xúc thái quá trước sự việc chôn ngùi. Ta gọi đó là những sợi dây chun. Khi này, một cách vô thức, cô đã đẩy chồng đến tình trạng không chịu được nữa, đến nổi, quá bức mình, anh ấy đã nói đến việc ly dị... Vô tình, cô đang viết lại kịch bản tiêu cực trước kia, nỗi ám ảnh kinh khủng từ thuở thơ bé: bị người đàn ông mình yêu thương bỏ rơi...

– Thật kinh khủng nếu nhìn sự việc như thế! Tôi thực sự không ý thức được...

Lúc này, hoàn toàn lạnh cóng, tôi vào một quán nước nhỏ còn mở cửa và gọi người chạy bàn đến gần, kêu một cốc sô cô la nóng. Cái điện thoại thì nóng rực trên tay tôi. Đã hơn nửa tiếng tôi nói chuyện với Claude bên kia đầu dây và ông vẫn tiếp tục hướng dẫn tôi nhiệt tình như lần đầu. Chắc ông cũng đã từng trải qua hoàn

cảnh tương tự, không thể khác. Những gì ông kể có vẻ như nằm lòng trong ông! Còn tôi, tôi không bỏ sót chi tiết nào.

– Ý thức được chính là bước khởi đầu tuyệt hảo để cắt đứt sợi dây chun nối với quá khứ. Sau đó, chỉ có bằng cách tiếp tục luyện tập để có sự tự tin và những biến đổi tích cực thì cô mới có thể vứt bỏ hoàn toàn những bóng ma của quá khứ. Cô không còn là cô bé non nớt như lúc cha cô bỏ đi nữa. Giờ cô là một người đã trưởng thành, có trách nhiệm và tự lập, có khả năng đối mặt với mọi tình huống. Nói như thế, quan trọng là cô phải biết an ủi phần cái tôi đã từng sợ hãi và bị tổn thương trước kia. Thế là cô sẽ dung hòa với những phần cái tôi khác!

– Thế nhưng làm sao an ủi được phần tôi thuở bé kia? tôi vừa hỏi, vừa thổi cốc sô cô la bốc khói.

– Ta tìm riêng một góc yên tĩnh và nói chuyện nhẹ nhàng với nó, như nói chuyện với con mình vậy. Cô có thể nói là cô yêu nó, cô sẽ luôn ở đây và nó có thể tin tưởng cô... Nhưng để chữa lành hoàn toàn vết thương thuở bé, cô còn phải qua giai đoạn tha thứ.

– Tha thứ cho ai cơ?

– Cho bố cô.

– ...

Hắn Claude cảm nhận được việc này có chút vướng mắc, nên ông nói tiếp, tỏ ý cần chờ lúc thích hợp:

– Khi tới lúc, cô sẽ tha thứ, khi cô thấy đã sẵn sàng... Hiện giờ, hãy cứu cuộc hôn nhân của cô đã, hãy là nguồn động lực thúc đẩy mối quan hệ, hãy cho đi nhiều hơn!

– Ông không thấy chúng ta trở về vạch xuất phát sao? Tại sao luôn là tôi phải cố gắng? Tại sao không phải là anh ấy?

– Bởi vì nuôi dưỡng tốt mối quan hệ, ta sẽ nhận lại gấp bội. **Làm điều tốt cho người khác, đây chính là sự ích kỷ sáng suốt.** Aristotle đã nói thế. Hơn nữa, hãy nghĩ rằng hiện tại, cô chính là người đang đi trước một bước trong quá trình phát triển bản thân. Như vậy, cô phải là người chỉ đường cho anh ấy. Cũng có thể sẽ tự nhiên hơn nếu cô là người khởi xướng? Theo bản năng, cô biết cách khơi những đốm lửa để chúng cháy bùng thành ngọn lửa... Phải chấp thuận là nên từ bỏ thói cũ của các

cặp vợ chồng, tìm xem “ai làm được gì”, một cuộc đấu mang tính tiêu cực nhằm xem ai trong hai người là người đáng khen hơn... Cần phải kết thúc những chuyện này, cô thấy có đúng không Camille?

Đúng, tất nhiên là đúng... Ông có lý... Trăm ngàn lần có lý.

– Hãy bắt đầu từ nguyên tắc thấy được anh ấy đã cố gắng hết sức mình trong mối quan hệ vào thời điểm T nào đó và hãy ghi nhận những điều tốt đẹp anh mang lại thay vì chỉ chú ý đến những việc anh ấy làm cô thất vọng, bởi vì đó không hoàn toàn giống với điều cô mong đợi. Gieo gì gặt nấy... Câu ngạn ngữ cổ xưa vẫn đúng. Nếu cô gieo những trách móc, cô gặt được nỗi oán giận và sự vỡ mộng. Nếu cô gieo tình yêu và sự thừa nhận, cô gặt được sự âu yếm và lòng biết ơn.

– Ừm... Điều đó đúng. Tôi công nhận. Nhưng điều khiến tôi phát điên là sự thờ ơ, chán nản trong tình yêu! Trong khi tôi vẫn mơ được nhận những cảm xúc mãnh liệt và những hành động lãng mạn!

– Về việc này, cô cần tìm được sự thăng bằng: không ảo tưởng những điều không thể, nhưng cũng không dẹp bỏ hết mọi tham vọng. Cô có lý khi muốn làm sống lại ngọn lửa tình yêu... một khi cô không vẽ ra những mơ mộng viễn vông! Cô cần tôn trọng và chấp nhận tính cách của chồng và đừng mong đợi anh ấy mang đến cho cô những gì anh ấy không thể. Tình yêu như một cái cây cần được chăm sóc và chỉ lớn lên nếu được vun tưới đầy đủ. Hãy khen chồng khi anh ấy làm tốt, cho anh thấy lòng biết ơn, thậm chí sự ngưỡng mộ của cô. Như vậy, cô sẽ thấy anh ấy thay đổi và trưởng thành hơn từng ngày. Anh ấy chắc hẳn cũng sẽ dễ dàng đón nhận những cử chỉ yêu đương của cô hơn nhiều. Luôn tươi cười, ủng hộ, dịu dàng, đó chính là đất để ươm mầm Tình yêu!

Điện thoại tôi lại kêu bíp.

– Lại là Sébastien đấy.

– Thế cô còn chờ gì nữa Camille? Nhận cuộc gọi đi.

– Claude ơi!

– Tôi đây.

– Cảm ơn.

Sébastien và tôi trao đổi vài câu, đủ để làm dịu đi sự căng thẳng. Và để việc hòa giải thêm phần hài hước, khi về đến nhà, tôi vấy vấy chiếc khăn mùi soa trắng qua khe cửa. Hòa bình được hàn gắn bằng một nụ hôn dịu ngọt của giây phút gặp lại.

Adrien tận dụng giờ phút đó để nhào ra từ chỗ nó trốn và nhảy lên ôm cổ chúng tôi.

– Vậy là bố mẹ không ly dị nữa phải không? nó hỏi, có phần lo lắng.

Sébastien và tôi đưa mắt nhìn nhau, như tìm câu trả lời chắc chắn. Và tôi nhận thấy trong mắt anh... đúng, đúng là như thế.. trong mắt anh ánh lên sự quyến luyến làm tôi vững lòng.

– Tất nhiên là không! tôi vừa trả lời con, vừa dịu dàng xoa xù mái tóc nó.

– Ê này, mẹ! nó phản đối, cố vuốt lại mớ tóc như cũ.

Từ ít lâu nay, nó đã bận tâm nhiều đến ngoại hình của mình và những ai dám động vào bộ tóc được vuốt keo cực kỳ cẩn thận của nó thì cứ liệu chừng! Lợi dụng không khí hòa giải này, thằng quỷ con khéo léo cầu xin:

– Vì con đã làm hết bài tập rồi, con có thể chơi máy tính bảng chút không? Làm ơn đi mà, mẹ yêu quý!

Tôi không biết sau này nó làm nghề gì, nhưng tôi biết không phải quá lo lắng cho nó! Nó luôn biết cách hưởng mọi người theo cách nó muốn! Không thể giận nó lâu, cũng không thể kháng cự lại những yêu cầu đầy duyên dáng của nó...

Trong khi Adrien dán chặt vào máy tính bảng như một game thủ dày dạn thực thụ, tôi dành chút thì giờ để ngồi với Sébastien, những cử chỉ âu yếm vẫn còn dè dặt, tâm trí vẫn còn đọng lại dư âm cuộc cãi vã. Và khi anh rót chút vang trắng cho chúng tôi, tôi ý thức được những nỗ lực cần có để tình yêu của chúng tôi tìm lại được thời huy hoàng xưa kia. Để tình yêu đó tìm lại được vẻ tráng lệ như lâu đài Versailles, tôi còn một con đường dài phía trước cần vượt qua...

Rất may, về việc chỉ đường, Claude có vẻ biết rất rõ.

14

BUỔI HỌC KỸ NĂNG SỐNG TIẾP THEO, ông hẹn tôi ở công viên vui chơi giải trí. Đã lâu lắm rồi tôi chưa đến lại chỗ này. Tâm hồn trẻ thơ trong tôi trỗi dậy, say sưa nhìn đu quay đang quay và mọi người cấn tảo bọc đường. Tôi suýt bị những chiếc quẩy bọc sô cô la dụ dỗ, nhưng lạ Chúa, Claude đến đúng lúc để kéo tôi ra khỏi cám dỗ. Đầu tiên ông mời tôi uống trà ở quán Angéline và ở đó tôi chỉ cho phép mình chọn duy nhất một lát chanh dùng kèm với trà, phải nói mức độ kiên cường chống lại sự cám dỗ của cả quẩy bánh ngon lành của tôi thật đáng khen. Sau đó, ông dẫn tôi đến nhà gương cười.

– Cô thấy gì nào Camille?

– Thật khủng khiếp! Tôi béo hơn nhiều và lại còn biến dạng, tôi cười ngất.

– Thế nó có phải hình ảnh thật về cô không?

– May là không! Tôi làm gì béo đến thế.

– Trong thực tế, cô cũng không béo như cô tưởng, Camille à. Nhiều khi, cô như nhìn mình qua một tấm gương biến dạng do những suy nghĩ tiêu cực đã làm biến đổi thực tế. Tâm trí cô đang chơi xỏ cô đấy. Nó kể cô nghe những chuyện không đầu và cô lại tin nó! Nó là một ảo thuật gia xấu xa, nhưng cô lại là một nhà ảo thuật tài ba hơn nó: cô có quyền năng để ngăn chặn và thậm chí điều khiển tâm trí của mình! Camille, nhìn thẳng vào tôi... Ai là chủ nhân những suy nghĩ của cô?

– Tôi không biết...

– Có đấy, cô biết mà...

– Là tôi sao?

– Tất nhiên. Không ai khác ngoài cô! Thói thường, chúng ta là vị quan tòa tồi đối với bản thân. Hôm nay, cô quả quyết là mình quá béo chỉ vì cô thừa cân, nhưng đây là vì cô để cho vấn đề này chiếm hết tâm trí... Tôi có thể đảm bảo với cô, thật sự to béo không phải như thế đâu!

Tôi liếc nhìn ông, nhớ đến người đàn ông trong ảnh trong phòng làm việc của ông. Đây là một người thân? Hay đây chính là ông? Tôi không dám hỏi thẳng. Vậy nên tôi thử hỏi cách khác.

– Tôi cảm thấy ông hiểu rất rõ vấn đề này...

Tôi thấy ông nhú mày và vẻ ngạc nhiên hiện rõ trên nét mặt. Ông hắng giọng như tìm cách kéo dài thời gian, như thể câu hỏi của tôi làm ông bối rối. Ánh mắt ông nhìn xa xăm và ông trả lời nước đôi:

– Ờ, có thể thật. Tôi hiểu rõ vấn đề này...

– Vì bản thân ông đã từng trải qua?

Tôi đọc trong mắt ông sự bức mình vì những câu tôi hỏi.

– Cũng rất có thể. Nhưng chúng ta không ở đây để nói về tôi.

Đáng tiếc thật, tôi nghĩ. Tôi rất muốn biết nhiều hơn về cuộc đời ông... Nhưng tôi cảm thấy giờ không phải lúc nài nỉ thêm.

Ông dẫn tôi đến trước cái gương đầu tiên trong phòng. Một cái gương bình thường.

– Nào, Camille, hãy ngắm cô thật kỹ, và bây giờ, nói cho tôi biết, cô hài lòng nhất về điểm nào trên cơ thể cô?

Tôi nhìn chăm chú hình ảnh mình phản chiếu trong gương để tìm kiếm những điểm coi được.

– Thì, tôi nghĩ rằng tôi rất thích đôi mắt mình, chúng long lanh và màu mắt khá đẹp...

– Rất tốt! Tiếp tục nào...

Tôi nhìn xuống thấp hơn một chút để đánh giá các điểm nữ tính của mình.

– Bộ ngực tôi cũng không tệ lắm... Nhờ vậy tôi khá đẹp khi mặc hở vai. Tôi cũng khá thích gót chân mình. Đôi chân tôi đến đầu gối cũng thon thả!

– Tuyệt lắm Camille. Vậy là cô sẽ làm tất cả nâng giá trị những điểm mạnh của mình và tập trung sự chú ý vào những ưu thế thay vì vào những khiếm khuyết nhỏ nhỏ mà chẳng ai để ý đến. Hãy luôn giữ trong đầu hình ảnh vài phụ nữ không xinh

lắm nhưng lại rất thành công. Chẳng hạn Édith Piaf, người có được những người đàn ông đẹp trai nhất hay Marilyn Monroe nổi tiếng với những đường cong! Nhưng như cô đã đoán ra, điều quan trọng nhất chính là vẻ đẹp bên trong toát ra từ con người cô. Sự tự tin chính là quân chủ bài đẹp nhất. Hãy tỏa sáng và cô sẽ trở nên quyến rũ! Chính nhờ việc vun đắp những điều tốt đẹp mà cô trở nên lôi cuốn. Tin tôi đi, lòng tốt và sự tử tế còn lung linh hơn những món trang sức đẹp nhất! Con người bên trong sẽ thể hiện ra bên ngoài.

Tôi rất muốn hỏi ông có phải ông cũng đã từng trải qua vấn đề như thế... Ông phủ lên cuộc đời ông bức màn bí mật mà tôi vẫn chưa dám vén lên xem. Tôi đành nói đùa.

– Những gì ông nói hơi giống với quảng cáo sữa chua, nhưng tôi hiểu đại ý...

– Hãy cố gắng mỗi ngày để trở thành con người tốt hơn, hãy lan tỏa những làn sóng tích cực và cô sẽ sớm thành công!

– Claude, thế nếu tôi không làm được thì sao? Nếu tôi vẫn thấy mình xấu dù đã làm đủ mọi cách?

– Suyt, suyt, suyt! Camille, hãy **ngừng nuôi dưỡng chuột cống**. Những con chuột cống tượng trưng cho những điều cô sợ, những mặc cảm tự ti, những suy nghĩ sai lầm, tất cả bọn chúng luôn thích than thở và đóng vai chú vẹt con xấu xí. Cô có hiểu mình sẽ tìm thấy gì nếu tiếp tục đóng vai diễn tồi tệ này một cách vô thức không?

– Ừm... có thể nếu tôi vẫn xấu xí, tôi sẽ không bị chú ý quá và không có nguy cơ làm ai thất vọng. Hay không làm chính mình thất vọng! Hơn nữa, ít nhất, mọi người không chờ đợi điều gì quá ở tôi và để tôi yên!

– Thế sẽ có những nguy cơ nào khi cô bị để mắt đến?

– Bị để ý nhiều hơn, nghĩa là bị bình luận nhiều hơn, xét nét nhiều hơn, thế là nguy cơ bị tổn thương cũng nhiều hơn...

– Đúng thế, có điều người ta chỉ có thể đụng đến cô nếu cô là người dễ bị tác động. Càng tự tin vào bản thân, cô càng ít có khả năng bị tổn thương bởi những tác động bên ngoài. Khi cô biết yêu mến bản thân hơn, có kế hoạch sống hoàn toàn phù hợp với tính cách và những giá trị sống của mình, cô sẽ bình tâm bước lên phía

trước, mạnh mẽ nhờ cái nhìn tích cực, và sẽ không lo sợ gì nữa. Cô sẽ “liên kết”, hòa hợp với bản thân và thế giới xung quanh.

– Được như ông nói thì ai mà chẳng mong... Tôi hy vọng ngày tươi sáng ấy mau tới.

– Điều đó chỉ phụ thuộc vào cô, Camille.

– Nhưng để cải thiện hình ảnh của tôi...?

Claude dẫn tôi đến trước tấm gương làm gương.

– Đây này, mỗi buổi sáng, đứng trước gương, hãy thay đổi cuộc đối thoại nội tâm của cô đã. Hãy lặp đi lặp lại những lời khẳng định tích cực. Nói rằng cô đẹp, hấp dẫn, rằng cô yêu dáng hình mình, rằng cô có đôi mắt thật đáng yêu, một bộ ngực đẹp, rằng cô là một người phụ nữ tuyệt vời, luôn thành công trong những việc cô làm, vân vân...

– Thế có hơi quá không?

– Thế mới chỉ tạm đủ đấy! ông trả lời, trêu tôi. Sau đó, cô phải học nghệ thuật hình mẫu hóa.

– Nghĩa là sao?

– Cô ngưỡng mộ người phụ nữ nào nhất và tại sao?

– Tôi không rõ lắm... Tôi rất thích Isabelle Huppert, tôi thấy cô ấy cực kỳ lôi cuốn!

– Rất tốt. Vậy cô hãy nghiên cứu về Isabelle Huppert, phong thái, cách đi đứng, nụ cười của bà... Hãy luyện tập bắt chước những cử chỉ ấy... Hãy nhắm mắt lại. Hình dung cô đang đi trên đường và đóng vai Isabelle Huppert. Cô cảm thấy gì?

– Đẹp, tự tin, đỉnh đạc...

– Thế những người xung quanh phản ứng thế nào?

– Họ nhìn tôi, ngưỡng mộ tôi...

– Có tuyệt không?

– Tuyệt lắm!

– Tốt lắm! Hãy ghi nhớ cảm giác đó trong đầu và đừng ngại biến nó thành sự thật. Hãy vào vai một trong những hình mẫu của cô!

– Được, tôi sẽ thử... Chắc sẽ buồn cười lắm.

– Tiện thể nói về hình mẫu... Tôi muốn cô chọn cho mình những quân sư. Những người nào cô ngưỡng mộ nhất? Họ có những đức tính tốt nào? Thành công của họ là gì? Hãy tìm hiểu cuộc sống của họ, đọc tiểu sử của họ... Hãy làm cho tôi một bức tranh ghép hình đẹp làm từ những bức ảnh của họ. Cô có thể làm xong việc này trong 15 ngày nữa không?

– Òm... tôi sẽ cố...

Thật ra, tôi cảm thấy hơi giống với một sinh viên bị giao quá nhiều bài tập, nhưng Claude đã từng cảnh báo tôi: những con quỷ nhỏ bên trong tôi vẫn chờ thời cơ: sự lười biếng, sự nản lòng... Tôi không được bỏ cuộc ngay cả khi nhịp độ thay đổi có vẻ quá nhanh và cả khi tôi chưa thấy thoải mái lắm trong vị thế của một tôi mới.

15

TÔI TRỞ VỀ NHÀ, bơ phờ. Mọi ý nghĩ xáo động trong đầu tôi. Bao nhiêu thay đổi nối tiếp nhau trong một thời gian ngắn! Tôi cần ngâm mình trong bồn tắm để thư giãn. Tôi đổ cả tấn bọt xà phòng và thả mình vào làn nước nóng bỏng như cần vào da. Thật sướng khoái! Tôi chơi đùa với đám bọt như hồi còn bé, một thú vui thật sự trở về từ quá khứ.

Tôi có thời gian: tối qua, thay vì xem ti vi, tôi kỹ càng chuẩn bị một món ăn ngon cho tối nay. Chúng tôi chỉ còn việc ngồi vào bàn ăn thôi.

Chúng tôi ăn ngon lành và tôi nhận được một bản hòa ca những âm thanh tán thưởng.

– Siêu ngon mẹ ơi! Con thấy là mẹ có thể tham gia chương trình “Đầu bếp đỉnh cao” được đấy!

Tôi giấu nụ cười khi thấy con trai tự lấy ăn đến phần bánh tạc thứ ba, mà trong đó, cùng với hạt ô liu và pho mát dê cắt lát, tôi bỏ lẫn đậu phụ non và bí ngòi.

Nó đã ăn bí ngòi... nó đã ăn bí ngòi...

Rõ ràng là khác hẳn với đồ ăn đông lạnh...

Thường, sau bữa tối, Adrien đề nghị tôi chơi một trò chơi với nó, nhưng tôi chưa bao giờ có đủ can đảm. Hơn nữa, tôi chẳng phải đã quá cái tuổi chơi trò chơi rồi ư? Nên lần này, khi tôi nói đồng ý, con trai tôi há hốc miệng ngạc nhiên. Vẻ vui mừng ánh lên trong đôi mắt nó, một niềm vui trong trẻo chỉ có trẻ con mới cảm nhận được đã phá tan sự ngập ngừng trong tôi.

Claude đã gợi ý tôi nên như vậy. Đừng luôn ra vẻ người lớn quá. Cho mình nhiều hơn những giây phút đồng lõa với con. “Bí quyết là phải tham gia” ông nháy mắt ra vẻ cùng âm mưu việc gì. Thế là tôi đây, trong vai trò game thủ (từ người chơi trò chơi giờ đã xưa rồi), đang cố kết nối lại với đứa trẻ trong tôi, cái tôi vui tươi và sáng tạo thường bị kiểm chế bởi cái tôi người lớn đầy trách nhiệm và bởi những lo lắng làm mất vui, như Claude đã giải thích. Trái với mong đợi, tôi chơi rất vui. Và gương mặt hạnh phúc của con trai đáng giá hơn mọi phần thưởng. Được thỏa mãn

niềm vui được chơi và được thể hiện, nó đi ngủ mà không gây chuyện. Hạnh phúc làm sao!

– Đến ngồi cạnh anh chút nào, Sébastien ngồi trên ghế xô pha đề nghị tôi khi tôi quay lại phòng khách.

– Chưa, một chút nữa anh nhé, tôi nhẹ nhàng trả lời. Em còn việc phải làm.

Anh có vẻ ngạc nhiên, thậm chí có phần sửng sốt. Phải nói rằng, bình thường, tôi mới luôn là người cầu xin những âu yếm. Ít nhất lần này, vai trò đã hoán đổi. Phải chăng tôi vừa tìm đúng độ căng cho sợi dây nối kết chúng tôi?

Tôi ngồi vào bàn trong phòng khách với cái máy tính cầm tay, cùng cả giấy và bút chì. Tôi bắt đầu với việc dễ nhất: trò chơi tìm kiếm những nhân vật tôi muốn hóa thân.

Tôi viết lộn xộn:

Tôi muốn có được sự uyên bác của Gandhi, sự thanh thản của đức Phật, vẻ yêu kiều của Audrey Hepburn, đầu óc kinh doanh của Rockefeller, ý chí và sự quên mình vì người khác như mẹ Teresa, sự dũng cảm của Martin Luther King, sự khéo léo của Rouletabille, tài năng sáng tạo của Picasso, đầu óc phát minh của Steve Jobs, trí tưởng tượng trực quan của da Vinci, cảm xúc của Chaplin, và cuối cùng là tính điềm tĩnh và hài hước của ông tôi!

Hài lòng về bài tập động não vừa làm, tôi tìm và in ảnh của tất cả những nhân vật đã kể để tạo ra bức tranh các quân sư của tôi. Tôi không nghĩ là bài tập này lại làm tôi thoải mái đến vậy: tất cả những gương mặt này gợi cảm hứng cho tôi giúp tôi tìm lại được chính mình. Khi nhìn họ, tôi thử tìm hiểu một chút bí mật tài năng của họ và nhập mình vào kiểu mẫu thành công đó. Tôi cảm nhận được bài tập nho nhỏ này cho phép tôi hiểu rõ hơn vài giá trị tôi có và thấy rõ hơn tôi muốn trở thành người như thế nào.

Tấm bảng tập hợp các thần tượng của tôi mang dáng dấp kiêu hãnh! Tôi quyết định treo nó lên một chỗ trang trọng trong góc làm việc. Tiếp theo, tôi tiếp tục tìm hiểu về lĩnh vực là lựa chọn hàng đầu của tôi: thời trang. Tôi nghiên cứu tiểu sử của các nhà thiết kế danh tiếng, trong đó có Jean-Paul Gaultier, người tôi yêu thích.

Tôi ngẫu nhiên đọc nhanh phần mở đầu nói về ông trên trang Wikipedia:

Năm 15 tuổi, ông phác thảo một bộ sưu tập thời trang cho trẻ em. Ông quyết định chọn nghề thời trang sau khi xem bộ phim *Falbalas* của Jacques Becker mà tất cả quần áo trong phim do Marcel Rochas thiết kế. Ông đã nộp đơn dự tuyển vào công ty Yves Saint Laurent nhưng bị loại. Bản phác họa của ông sau đó được gửi đến Pierre Cardin. Đúng vào ngày sinh nhật lần thứ 18, ông bước chân vào công ty thời trang và ông làm việc ở đó không đầy một năm trước khi chuyển sang làm cho Jacques Esterel “kỳ cục”, sau đó, năm 1971 ông gia nhập ê kíp làm việc của Jean Patou.

Một người tuyệt vời như ông mà lại bị Saint Laurent từ chối khi mới bắt đầu sự nghiệp ư? Thật không tin nổi!

Câu chuyện này làm tôi nhớ lại câu chuyện về sự bền gan quyết chí mà ông tôi thường kể tôi nghe:

– Cháu có biết người đàn ông này sinh ra trong nghèo khó và cả cuộc đời toàn phải chịu thất bại? Lẽ ra ông ta phải nhiều lần bỏ cuộc, tự tìm hàng nghìn lý do để làm thế, nhưng ông không làm. Ông có tâm thế của nhà vô địch và bằng sự cố gắng, ông đã trở thành nhà vô địch. Và một nhà vô địch không bao giờ bỏ cuộc. Lúc nhỏ, ông bị đuổi khỏi nhà. Ông mất mẹ. Bị phá sản lần đầu tiên. Bị đánh bại trong cuộc bầu cử lập pháp. Mất việc. Lại phá sản lần nữa và mất 17 năm để trả nợ. Vợ chưa cưới của ông qua đời. Ông bị suy sụp thần kinh nghiêm trọng. Bị đánh bại trong cuộc tranh cử chức chủ tịch Viện dân biểu bang Illinois, được bầu vào Nghị viện nhưng không được bầu lại. Ông đã ứng cử để đảm nhận việc quản lý đất đai của bang nơi ông sinh nhưng chưa từng được nhận. Ông tranh cử vào Thượng viện nhưng bị đánh bại. Là ứng cử viên cho chức vụ phó Tổng thống trong cuộc đua giành sự đề cử của Đảng và nhận được ít hơn 100 phiếu. Ông ra tranh cử vào Nghị viện và lại bị đánh bại... Camille, người đàn ông đó chính là Tổng thống Abraham Lincoln!

Ông tôi kể cho tôi câu chuyện này, và cuối chuyện, ông mỉm cười, hài lòng về câu kết.

Còn tôi, tôi đã thực sự quyết tâm trong suốt cuộc đời mình chưa hay đã nhanh chóng từ bỏ giấc mơ? Ý nghĩ này phủ bóng đen lên tâm trạng tôi. Buồn rầu, tôi đi về phía tủ ở cuối hành lang và lấy ra hộp giấy đựng các bức vẽ. Lặng lẽ, tôi lật từng bản thảo ngày xưa. Tôi sửng sốt nhận thấy vẻ phóng khoáng trong những nét vẽ. Lúc đó, tôi có những nét vẽ tuyệt đấy chứ! Có thể tôi cũng đã tạo được sự nghiệp gì đó, nếu như học trường mỹ thuật thay vì học thương mại... Nhưng bây giờ thì quá

muộn rồi. Ngoài những bức vẽ mang tính hàn lâm, tôi nghịch ngợm thiết kế lại vài bộ quần áo trẻ em bình thường. Tôi tưởng tượng thêm vào chỗ này vài mẫu vải, thay đổi chất liệu, hoa văn chỗ kia mang lại cho bộ quần áo vẻ độc đáo không thể chối cãi.

– Ôi trời! Em chú ý đầu vào mấy cái cũ rích này đấy à? Hoài niệm, ôi hoài niệm! Sébastien trêu tôi khi đi ngang qua hành lang.

Tôi đưa mắt nhìn anh dữ tợn.

– Anh xin lỗi! Anh đùa thôi mà! anh vừa nói vừa hôn lên má tôi. Những bức tranh em vẽ rất đẹp. Em đi ngủ chưa?

– Chưa, một chút nữa.... Em muốn xem thêm chút nữa.

Tôi mân mê mấy tờ giấy như đang nâng niu những giấc mơ. Thế nếu bây giờ tôi quyết định làm sống lại giấc mơ của mình? Sébastien có hiểu cho tôi không? Anh có ở bên cạnh tôi trên chuyến tàu đi tìm sự thay đổi hay sẽ đứng lại trên sân ga? Câu hỏi này không thể không làm tôi lo lắng...

16

TÔI TÂM SỰ VỚI CLAUDE những lo lắng xung quanh tiến triển trong mối quan hệ với Sébastien. Ông giúp tôi ý thức được Sébastien sẽ cảm thấy mất thăng bằng khi thấy tôi muốn đảo lộn cuộc sống của mình như vậy. Tất cả những thay đổi này sẽ khiến anh vô cùng bối rối. Tôi phải chấp nhận cái ý nghĩ cần có một giai đoạn chuyển tiếp. Dù gì, tôi là người buộc anh chấp nhận cuộc cách mạng nho nhỏ này, trong khi anh có yêu cầu gì đâu! Phải cho anh có thời gian thích nghi. Hơn nữa, một giai đoạn chuyển đổi như thế tất sẽ khiến cả anh và tôi trải qua những cung bậc cảm xúc khác nhau: phản kháng, tiến-hai-bước-để-rời-lùi-ba-bước...

Thật ra thì nỗi lo sợ của tôi giờ nhân đôi: lo sợ Sébastien không đi cùng tôi trong kế hoạch định hướng lại nghề nghiệp, lo sợ mối quan hệ của chúng tôi tiếp tục tuột dốc...

– Điều đầu tiên cần phải biết rõ là cô còn yêu anh ấy không, Claude nói với tôi.

– Còn chứ, tất nhiên rồi, dù đôi khi, tôi có chút phân vân.

– Thường thì không phải do người này không yêu người kia nữa, mà là mối quan hệ giữa vợ chồng như thế nào. Mà trong cuộc sống lứa đôi, cả hai đều có trách nhiệm với chất lượng của các cuộc trao đổi. Nếu cô muốn thổi bùng lại ngọn lửa tình yêu thì phải tạo nên những đốm lửa nhỏ. Đừng lúc nào cũng đợi người kia khởi xướng, chúng ta đã nói về chuyện này rồi...

– Nhưng phải làm như thế nào?

– Phát triển khả năng sáng tạo trong tình yêu chẳng hạn...

– Nghe hay đấy! Mà bằng cách nào cơ?

– Cô có thể bắt đầu bằng việc viết cho anh ấy một tin nhắn tình yêu 3.0.

– 3.0? Nó là cái gì vậy?

– Là như thế này. Thời đại này mọi người có xu hướng dùng từ viết tắt theo cách phát âm để nhắn tin, cô hãy làm ngược lại, gửi cho anh ấy những tin nhắn thật sáng tạo, câu cú đầy đủ, và để thêm phần lịch thiệp, đừng mắc lỗi chính tả!

– Rồi sao nữa?

– Đi theo cảm hứng của cô! Nói vậy, cũng có một số kỹ thuật viết. Hãy xác định những sở thích của chồng yêu và chọn một trong số đó. Sau đó, dùng phương pháp *brainstorming*, viết tất cả những từ và cụm từ thoáng qua trong đầu có liên quan đến đề tài này. Cuối cùng, tạo sự liên kết giữa các từ tưởng như không thể kết hợp, phát minh các cụm từ để viết nên một đoạn văn ngọt ngào. Nếu cô muốn, chúng ta cùng làm một ví dụ để hiểu rõ hơn... Chồng cô đam mê điều gì?

– Anh ấy rất thích thiền định. Anh ấy tập yoga. Và anh ấy ước mơ được đến Ấn Độ.

– Tuyệt. Hãy liệt kê tất cả các từ liên quan đến đề tài này.

Được ông giúp, tôi viết nhanh lên một tờ giấy:

Thiền. Sen. Hoa sen. Thăng bằng. Hít thở, hơi thở. Bình yên. Vẻ đẹp. Không gian nội tâm. Vườn thiền, ngồi thiền...

– Hãy viết rõ tất cả ra, ông nhấn mạnh, đó sẽ là những vật liệu đầu tiên cho sự sáng tạo của cô. Và hãy nhớ đến nguyên tắc **ESKN**. **C bị gạch** nghĩa là không **Cấm kỵ**, cũng không **Chỉ trích**, **S** cho **Số lượng**, nghĩa là càng có nhiều ý tưởng càng tốt. **K** cho **Kỳ cục**. Hãy chào đón mọi ý tưởng! Ghi lại cả những ý tưởng điên rồ và không tưởng nhất. **N** cho **Nhân rộng**. Một ý tưởng ra đời sẽ kéo theo một ý tưởng khác, như quả bóng chạm đất lại nảy lên!

– Tôi sẽ nhớ nguyên tắc này. Cảm ơn Claude.

– Sau đó, kết hợp thuật ngữ thiền với thuật ngữ tình yêu, xào xáo chúng và khám phá những cách hành văn phù hợp cả hai chủ đề. Nghĩ đến cả các biện pháp tu từ nữa: điệp vần - lặp lại một nguyên âm, điệp phụ âm đầu - lặp lại phụ âm, so sánh, cường điệu - nói phóng đại, nghịch dụ - kết hợp các từ đối lập nhau về nghĩa, giống như trong câu nói nổi tiếng của Corneille “Ánh sáng u ám rớt xuống từ những chòm sao”, nói giảm nói tránh - giảm bớt trong cách biểu đạt, ví như nói “anh ấy không xấu” thay vì nói anh ấy đẹp trai, và nhiều biện pháp tu từ khác. Nhưng điều quan trọng hơn hết là hãy viết như trái tim cô mách bảo!

– Tôi cũng không mất gì mà không thử.

Bắt tay vào làm, tôi nhận ngay ra là không dễ như tôi nghĩ. Tập trung suy nghĩ, chẳng viết được chữ nào, tôi thả hồn qua ô cửa kính để tìm cảm hứng...

Tôi mất 20 phút mới có được loutxt - tin nhắn tình yêu của tôi đưa Claude xem:

Tình yêu của em,

Bên ngoài, bầu trời xuống thấp và nặng nề, bên trong, mặt trời lên cao đến thiên đỉnh: đó là do hiệu ứng-niềm hạnh phúc được gặp lại anh tôi nay trong không gian tổ ấm của chúng ta. Một không gian ấm áp, một không gian dịu dàng, khu vườn thiên sẽ trở thành khu vườn Eden nhờ một nụ hôn. Hãy để em là Bông hoa Sen tỏa hương bên anh ban ngày và là làn gió Loo thổi bên anh ban đêm, làn gió nóng từ Rajasthan này sẽ thổi bùng lên những đam mê của anh như thổi bùng đám than hồng của ngọn lửa thiêng và đưa chúng ta đến những bến bờ nơi chỉ có tình yêu ngự trị... Camille của anh yêu anh rất nhiều.

Claude sửng sốt ngược nhìn tôi:

– Thế đấy! Mới thử viết lần đầu mà cô làm khá lắm! Thật sự tuyệt vời... Tất nhiên, viết những lời yêu thương chỉ là một trong những kỹ thuật. Mọi hình thức sáng tạo khác đều được chào đón để phá tan những thói quen thường nhật! Hãy để óc tưởng tượng và để trực giác bay cao, dám thử sức với các ý tưởng. Cô sẽ thấy: cô không chỉ được vui đùa thỏa thích, mà hơn thế nữa, cô sẽ nhanh chóng thổi bùng lại ngọn lửa tình yêu...

– Ông nói vậy vì ông đã từng làm thử?

– Ai mà biết được...

Được khích lệ bởi lần viết thử đầy hứa hẹn, những ngày tiếp theo, tôi quyết định khởi động chiến dịch B.L.: Big Love - Tình yêu lớn. Tôi bắt đầu nhẹ nhàng, như không có gì, với mỗi ngày một tin nhắn. Sau đó, tôi dần tăng cường mức độ để chiếm lĩnh lại trận địa tình yêu, rải khắp nhà những lời ngọt ngào trên những mẫu giấy để Sébastien tìm thấy giữa hai cái gối hay khi mở tủ bánh ngọt...

Tôi không thực sự đạt được kết quả như mong muốn. Thật lòng mà nói, Sébastien có vẻ ngạc nhiên hơn là say đắm. Có vẻ như những biểu hiện tình yêu đột ngột của tôi làm anh phải dè chừng. Tất nhiên, anh cười với tôi và hôn tôi cảm ơn. Thậm chí anh có vẻ hài lòng, một chút, nhưng không hẳn hài lòng như tôi mong đợi. Tôi cảm thấy rõ có điều gì đó đang làm anh băn khoăn. Nghĩ kỹ lại, tôi tự nhủ

anh hẳn thấy thái độ của tôi có gì đó mâu thuẫn... Một mặt, tôi làm tất cả để gần gũi anh hơn và để thổi bùng lại ngọn lửa tình yêu giữa chúng tôi, mặt khác, mỗi ngày tôi dần thoát ra khỏi sự bảo bọc của anh, với đầy những kế hoạch mới trong đầu, cho anh thấy hình ảnh một người phụ nữ tin vào bản thân và vào tài năng của mình. Vứt bỏ hình ảnh người phụ nữ cầu xin tình yêu! Một Camille mới đang lên như điều gặp gió. Sự tự chủ cảm xúc này có vẻ làm anh thích thú. Tuy vậy, anh vẫn thận trọng. Anh có vẻ như đang đợi xem tiếp theo sẽ thế nào. Tôi mong là sự thay đổi trong thái độ của tôi với anh và đôi mắt chan chứa tình yêu của tôi sẽ sớm đẩy lùi những nghi ngại trong anh...

Trong khi chờ đợi ngày vui đó, tôi tiếp tục công việc tìm hiểu bản thân một cách chậm rãi, để khám phá con người thật của Camille, một Camille đầy sáng tạo và táo bạo sẽ giúp tôi trở lại con đường đến với những ước mơ. Thế là tôi miệt mài vẽ ra chân dung của Camille mới bằng một bức tranh cắt dán nghệ thuật độc đáo: tôi cắt ảnh trên tạp chí, dán gương mặt tôi lên cơ thể một người phụ nữ đẹp tóc bay trong gió, thêm vào dưới nách cô ấy một bìa đựng giấy vẽ để lộ ra những bản phác thảo quần áo trẻ sơ sinh... Tôi cắt cả những chữ cái với kiểu in khác nhau để ghép lại thành các từ và dán một cách hài hòa lên tấm bảng phong cách sống mơ ước của tôi. Sự tự tin, tính táo bạo và lòng quyết tâm cũng được thể hiện trên đó. Tôi vẽ lên chân váy tôi mặc trên hình các từ “sáng tạo” và “độ lượng”. Hình chồng và con trai cũng được tôi gắn lên những dáng người tôi cắt từ tạp chí, trong những tư thế sống động và vui nhộn... Tất cả bắt đầu thực sự thể hiện hình ảnh mà tôi mong muốn trở thành: đầy sức sống, sáng tạo, tham vọng, hài hước và vị tha!

Hài lòng, tôi chụp tác phẩm cắt dán ảnh và gửi cho Claude. Tôi nhanh chóng nhận được câu trả lời:

Tuyệt diệu! Tôi thấy ước mơ của cô bắt đầu thành hình. Dần dần chúng ta sẽ tiếp tục làm nó chi tiết hơn... Cô nàng Camille mới dần xuất hiện! Để tiếp tục hành trình thay đổi, tôi hẹn cô thứ Năm, lúc 12 giờ 30 tại số 59 đường Saint-Sulpice ở quận 6. Chúc cô ngủ ngon... Và... thế này... thay vì đếm cừu để dễ ngủ, tối nay cô hãy nghĩ đến 3 việc thật dễ chịu hay thích thú đến với cô trong ngày. Nó rất có ích đấy, cô sẽ thấy! Claude.

RA KHỎI TÀU ĐIỆN NGẦM, tôi tự hỏi lần này Claude dành cho tôi điều ngạc nhiên gì. Ông có cách rất riêng để dàn cảnh các bài học kỹ năng sống của mình và để mình họa những lời khuyên hay lời dạy một cách cực kỳ tự nhiên nhưng đầy chất ẩn dụ. Tôi bật cười một mình trên phố khi nghĩ lại về mặt mình lúc biết ông muốn tôi leo lên khinh khí cầu! Tất cả việc này chỉ để tôi loại bỏ, một cách vừa tượng trưng, vừa cụ thể, toàn bộ những gì đang làm ô nhiễm tâm trí mình... Rồi cái cảm giác sáng khoái khi đã ở trên cao! Tượng trưng cho cuộc sống tốt đẹp hơn ở phía trước và cũng là phần thưởng cụ thể ngay tức thì. Nhà gương cười cũng nói lên nhiều điều... Còn hôm nay, sẽ là gì nhỉ? Tôi chợt thấy mình đang bước vội trên phố Saint-Sulpice để nhanh chóng đến số nhà 59, như một bé gái háo hức muốn mở quà.

Tôi đến trước một tòa nhà toàn bằng kính, mặt tiền hiện đại và sáng sủa, đồ nội thất rất kiểu cách. Tôi mất một lúc để hiểu ra đây là cửa hiệu gì và đẩy cửa bước vào, vừa tò mò, vừa vui thích: Claude gọi tôi đến... Quán thẩm mỹ nụ cười¹. Ý tưởng làm tôi... bật cười! Tôi tất nhiên có biết đến sự tồn tại của những quán này, nhưng tôi chưa bao giờ đặt chân đến.

Ông ngồi vắt vẻo trên ghế đẩu cao đợi tôi, thân mật nói chuyện với bà chủ quán. Cả hai đón tiếp tôi nồng nhiệt. Tôi có cảm giác như mình là thí sinh tham dự chương trình *Thay đổi diện mạo*. Claude muốn tặng tôi gói dịch vụ “Rạng rỡ”. Tôi hơi ngại nhưng ông năn nỉ: với ông, việc này nằm trong chương trình học cũng như trong cả quá trình điều trị.

Bà chủ dẫn chúng tôi vào một phòng nhỏ, Claude tận dụng chút thời gian chờ đợi để nói chuyện với tôi:

– Camille, chắc cô cũng cho rằng tôi dẫn cô đến đây không chỉ vì vẻ đẹp hàm răng của cô...

– Tôi cũng ngờ là thế! Tôi bắt đầu hiểu ông chút ít.

Cả tôi và ông cùng cười. Thật thích hợp!

¹ Một kiểu Viện thẩm mỹ chuyên làm trắng răng.

– Ngoài việc cho cô biết về tầm quan trọng của việc chăm sóc răng, tôi muốn nhắc cô nụ cười là một Vốn quý. Bởi nụ cười có thể giúp cô giàu có còn dễ hơn trúng xổ số đấy!

– Ông không nói hơi quá chứ?

Không chú ý đến nhận xét của tôi, ông nói tiếp:

– Một nụ cười không mất tiền mua, nhưng lại có ảnh hưởng lớn đến những người xung quanh cô cũng như đến tinh thần bản thân cô. Lợi cả đôi đường! Cô hẳn biết về câu nói của cha Pierre? “**Một nụ cười không đắt như điện, nhưng cũng đem lại ánh sáng nhiều như điện.**” Ông còn minh chứng một nụ cười chân thành tặng cho người khác có thể tạo hiệu ứng dây chuyền, lan tỏa thành 500 nụ cười khác trong một ngày! Đây là chưa kể những lợi ích nó mang lại cho trí óc và thân thể! Cô có biết một nghiên cứu gần đây được tiến hành ở Mỹ đã chứng minh điều này? Các nhà khoa học yêu cầu những người tình nguyện ngậm một cây đũa trong miệng. Nhóm đầu tiên ngậm đũa nhưng không được biểu hiện gì trên gương mặt. Nhóm thứ hai thì phải cố gượng cười. Nhóm thứ ba cười một cách tự nhiên. Trên nguyên tắc đó, các nhóm phải trải qua những bài tập gây căng thẳng khác nhau như cho hai tay vào chậu nước đá. Trong mỗi bài tập, người ta đo dao động nhịp tim của mỗi người. Nhóm những người không biểu lộ cảm xúc có nhịp tim tăng nhanh rõ rệt. Ở nhóm phải cố gượng cười, nhịp tim đo được tăng ít hơn nhiều. Còn nhóm cười tự nhiên là có nhịp tim chậm nhất... Thí nghiệm này chứng tỏ điều gì? Đó là nụ cười, tự nhiên hay không, đều giúp giảm bớt tác động của sự căng thẳng lên cơ thể. Các nhà khoa học khẳng định như vậy. Lời giải thích là: bộ não xem nụ cười, dù tự nhiên hay gượng gạo, là biểu hiện của trạng thái tinh thần vui vẻ và nó giải phóng các hormone đem đến sự thanh thản. Cô thấy có hay không?

– Quả là hay!

– Cô thấy đấy, Camille, nụ cười không chỉ giúp cô được mọi người yêu mến hơn, hạnh phúc hơn, mà còn sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn! Chưa nói là cô đẹp hơn biết bao khi cười... Khuôn mặt cô tỏa sáng và nhìn trẻ hơn. Bước tiếp theo là học cách nuôi dưỡng nụ cười nội tâm.

– Nụ cười nội tâm ấy à?

– Đúng thế. Đó là nụ cười hướng đến bản thân, nụ cười mang đến sự bình an trong tâm hồn. Một cuộc tìm kiếm, như đi tìm Chén Thánh, mà những người

phương Tây đáng thương chúng ta thường tưởng như không bao giờ chạm đến được do thiếu thốn đời sống tâm linh... Phải nói rằng ngày nay chúng ta không thực sự tìm được ai xung quanh có khả năng dạy ta điều này, ngay cả trên giảng đường đại học, trong một giờ học marketing hay luật... Vậy mà từ thời xa xưa, các đạo sĩ Lão giáo đã dạy con người nghệ thuật tìm đến nụ cười nội tâm này và giảng giải rằng đó là điều đảm bảo cho sức khỏe, hạnh phúc và trường thọ. Bởi vì cười với bản thân giống như ta được tắm mình trong tình yêu. Nụ cười nội tâm không chỉ ban phát nguồn sinh lực khiến ta vững lòng, mà còn sở hữu quyền năng to lớn chữa lành vết thương!

– Ô! Thế cụ thể, tôi phải làm gì để nuôi dưỡng nó?

– Cô có thể tập luyện mỗi ngày một chút... Mỗi khi có thời gian rảnh, hãy ngồi tĩnh tâm, vứt bỏ mọi căng thẳng trên cơ thể, miệng hơi mở để giãn cơ hàm. Tập trung ý thức vào hơi thở và sự thoải mái sâu thẳm về mặt thể xác mà nó đem lại cho cô. Hãy chiều chuộng nguồn sống này và tưởng tượng như nó đang mát xa nội tâm mình. Thời điểm đó là lúc cô có thể bắt đầu cảm nhận nụ cười nội tâm: cô thấy cảm giác thoải mái từ sâu trong đáy lòng, nhẹ nhàng buông bỏ, thanh thản dịu dàng. Cô cũng có thể hình dung như một bông hoa đang nở giữa ngực...

– Claude à, nói thật là tôi không biết mình có đủ thư thái để thực hiện điều này không. Tôi tốc độ lắm!

– Đừng đoán trước! Hãy thử tập vài ngày. Cô có thể sẽ kinh ngạc trước kết quả đấy! Lúc đầu, dĩ nhiên cô thấy khó mà ngồi yên. Dần dần, sau vài ngày, cô sẽ thấy thật sự thích thú muốn tìm lại trạng thái đó. Cũng hơi giống với bầu trời xanh... Cô có thích bầu trời xinh đẹp trong xanh ngày hè bên bờ biển không?

– A, cái đó thì có chứ! Thời khắc đó tuyệt diệu lắm! Nhưng ở đây, bầu trời quanh năm xám xịt...

– Vậy thì, tìm lại nụ cười nội tâm gần giống như tìm lại cái khoảng vuông xanh của bầu trời, nhưng là ngay khi cô mong muốn. Ngay cả khi bầu trời phủ đầy mây, cô vẫn thấy nó luôn xanh! Cũng như vậy, khi cô mang tâm trạng buồn bực, thì sâu trong tâm hồn vẫn có bầu trời xanh tuyệt đẹp đang chờ đợi cô. Chỉ cần học cách kết nối với nó...

– Ông nói hay lắm. Hoan hô. Tôi thấy thích rồi đấy...

Lúc đó, một cô gái trẻ bước vào buồng. Buổi chăm sóc răng của tôi bắt đầu. Claude tránh đi. Tôi để mặc người ta làm và háo hức được xem kết quả. Sau đó, tôi đã có thể ngắm nụ cười mới của mình trong gương. Thật ấn tượng! Buổi chăm sóc rất hiệu quả! Đây hứng khởi, tôi ra gặp Claude, vẫn đang ngồi trên ghế đầu và có vẻ như đang nói chuyện với một khách hàng chờ tới lượt. Ông chào người đó ngay khi thấy tôi và tiến đến gặp tôi.

– Đây rồi, giờ cô đã có nụ cười tươi rói rồi Camille! Nhưng hãy nhớ: nụ cười sẽ còn đẹp hơn khi đến từ bên trong...

NGAY CHIỀU HÔM ĐÓ, tôi thực hành bài học của Claude khi đi trên đường. Tôi quyết định vào vai Isabelle Huppert¹. Tôi nở nụ cười tươi mới với những người tôi gặp, với điệu bộ thư thái, quyến rũ của một người phụ nữ tin vào vẻ duyên dáng của mình. Tôi gắng sức để sự tự tin hài hòa với vẻ thanh lịch giống như hình mẫu phụ nữ của tôi.

Kết quả thật bất ngờ: 4 lời đáp lại trong 20 phút! Hai người đầu tiên nói rằng tôi có nụ cười thật xinh. Người thứ ba mời tôi đi uống cà phê. Người thứ tư đưa tôi danh thiếp với mong muốn có được cuộc hẹn hò... Khỏi cần nói, lòng tự cao của tôi lên như điều gặp gió. Tôi nhâm nhi cái cảm giác mới lạ này, phấn khích vì nhận ra khả năng quyến rũ của mình. Tôi kín đáo đánh dấu một khoảnh khắc neo giữ. Dành cho những ngày xám xịt.

Ở chỗ làm, mọi người cũng nhận thấy sự thay đổi thái độ của tôi. Để cho vui, tôi vào vai những quân sư tùy theo hoàn cảnh. Lúc này, trong vai Steve Jobs và vì vậy tôi tự tin vào bản thân một cách khó tin. Lúc khác, trong vai David Douillet, tôi bỗng nhiên trở nên bình tĩnh trước mọi thử thách. Chuyện ấy trở thành một trò chơi với chính tôi và tôi ngạc nhiên trước những tác dụng của nó cho tinh thần và cho môi trường làm việc của tôi. Tôi trở nên đỉnh đạc hơn trước, đến mức khiến đồng nghiệp phải kính trọng, những người mà trước đây luôn sẵn sàng trêu chọc, thậm chí mỉa mai tôi. Hơn thế nữa, những biến chuyển này còn đem đến cho tôi sự hăng say lạ thường với công việc mà mấy tháng nay tôi đã chán ngấy nếu không nói là ghét cay ghét đắng. Đó là nhờ lời khuyên của Claude, tất nhiên rồi, ông đã thuyết phục tôi chấp nhận **“làm như thể”**. Một phương pháp tâm lý học dựa trên cách làm như thể công việc của mình là việc hấp dẫn nhất trên đời. “Hãy tìm thấy tất cả những điều thú vị có thể tìm thấy, làm mọi việc bằng 400% tâm lực thay vì sống lay lắt và nghĩ ngợi linh tinh chờ một thay đổi may mắn từ trên trời rơi xuống”, ông đã nói với tôi.

¹ Diễn viên điện ảnh hàng đầu tại Pháp.

Vậy là từ mấy ngày nay, tôi diễn hết mình, cười không giới hạn, và điều này không thoát khỏi sự quan sát của sếp.

– Camille, lâu rồi tôi không thấy cô như thế này... Thời gian này cô có vẻ rất sung sức và tôi thích như vậy! Cô có chắc là không muốn trở lại làm việc toàn thời gian chứ? Hãy suy nghĩ nhé... Có thể sẽ tốt cho cô đấy.

Tôi không tin vào tai mình. Tôi như thoát ra từ bóng tối và bay thẳng lên mây chỉ bằng một cái vỗ cánh. Không thể tin được! Tôi hãnh diện và ngấm ngấm có chút cảm giác của người chiến thắng. Đấy chẳng phải tôi đã phục thù ư? Nhưng đồng thời, đấy có thật sự là điều tôi muốn?

Dù gì đi nữa, làn sóng tích cực của tôi tiếp tục lan tỏa khắp cơ quan. Ngay cả Đầu trứng cũng nhìn tôi với con mắt khác và ý nghĩ làm anh ta ngạc nhiên đến không mở miệng ra được sau tất cả những nhận xét đau lòng nếu không nói là ác độc mà tôi từng chịu đựng, không phải là không làm tôi vui thích! Nhưng một Camille mới không mất thời gian cho những thỏa mãn tiêu cực và vô bổ này. Camille mới này đã thỏa thuận với Claude sẽ chấp nhận cuộc chơi, thực hiện mọi bài tập ông đề ra, và như trong thông điệp mà tôi còn nhớ, một trong số các bài tập nói tôi phải vượt lên vẻ bề ngoài:

Mỗi người đều xứng đáng có cơ hội được mọi người thấu hiểu. Cần phải bỏ qua những phán xét, những định kiến và những suy đoán. Tôi đưa ra cho cô một thử thách, đó là phải tiếp xúc gần gũi hơn với một người cô không thích lắm để hiểu rõ người đó hơn...

Có thật không vậy? Tìm hiểu Franck thì thà tôi treo cổ còn hơn! Nghĩ đến bao nhiêu lần anh ta làm tôi khốn khổ, tôi những muốn tránh xa... Tuy nhiên, làm thân với anh ta là một việc tôi cần đánh dấu trong Cuốn sổ những cam kết cần làm và đánh dấu vào ô “chưa làm” không phải lựa chọn tôi muốn!

Một sáng thứ Năm, tôi lấy hết can đảm đi đến bàn làm việc của anh ta.

– Franck này, anh có gì ăn trưa chưa? Từ lâu rồi tôi muốn mời anh ăn cơm cùng, chỉ là để trò chuyện chút...

Tôi cảm thấy những tiếng xì xào ngạc nhiên khắp phòng làm việc bố trí theo phong cách không gian mở. Những người khác không bỏ lỡ mẫu nào trong câu

chuyện. Franck liếc nhìn các đồng nghiệp như để dò xem cần phải trả lời thế nào. Và để thể hiện sự đoàn kết, tất cả đều chúm mũi vào bàn phím máy tính.

– Ờ, được, tại sao không, cuối cùng anh ta nói, vẫn còn bồi hồi với lời yêu cầu của tôi.

Vậy là chúng tôi cùng nhau ăn trưa, anh ta ngồi trước đĩa thịt bò sống trộn, tôi ngồi trước đĩa sa lát kiểu Nice, nhưng vai trò thì đảo ngược. Anh ta cựa quậy liên tục trên ghế, rõ ràng không thoải mái. Thường anh ta là người luôn làm tôi phải khép nép và trơ trên chế giễu tôi, giờ thì anh ta hoàn toàn mất phương hướng vì sự tử tế không ngờ của tôi. Mặt nạ đã rơi xuống...

Tôi quyết định giảm bớt bầu không khí căng thẳng bằng cách tìm tiếng nói chung: nở nụ cười-thân-thiện và khen tài năng kinh doanh của anh ta.

– Tôi chưa bao giờ nói với anh nhưng tôi ngưỡng mộ kỹ thuật bán hàng của anh. Không ngạc nhiên khi anh luôn là nhân viên số 1 của cả ê kíp!

Anh ta đỏ mặt vì lời khen. Tôi chưa bao giờ thấy anh ta như vậy!

– Camille, anh ta nói với vẻ nghiêm trọng, tôi không đối xử tốt với cô lắm... Tôi muốn xin lỗi... Cô biết đấy, khi người ta muốn ra về ta đây trước mặt bạn bè, cuối cùng lại rơi vào cái bẫy của chính mình. Sự thật là tôi luôn thấy cô thật dũng cảm khi vừa làm việc, vừa chăm lo con cái... Thật đấy!

Đến lượt tôi đỏ mặt. Ranh giới phòng vệ giữa chúng tôi được xóa bỏ bằng nụ cười chân thành và bữa trưa từ đó nhẹ nhàng hơn nhiều. Anh say mê mô hình máy bay có động cơ và thường cho bay thử những chiếc động cơ nhỏ tự làm. Đôi mắt anh sáng rỡ như một đứa trẻ khi nói về niềm đam mê của mình. Anh cũng thổ lộ với tôi là đôi khi anh thấy chán công việc đang làm. Tuy nhiên, cảm giác đã biết quá rõ công việc và không có nhiều tham vọng khiến anh ta không dám thay đổi. Cuối cùng chúng tôi nói về gia đình của nhau và tôi ngạc nhiên khi biết là anh vừa ly dị vợ năm trước và anh khổ sở thế nào, nhất là phải xa những đứa con...

– Tôi xin lỗi, tôi không biết...

– Tôi đã không nói với ai ở văn phòng.

Giờ đây, chính tôi là người nhìn anh bằng con mắt khác, hơi xấu hổ vì đánh giá vội vàng và không toàn diện của mình. Có thể anh sử dụng sự hài hước kiểu châm chọc như tấm lá chắn khiến chúng tôi giữ khoảng cách và để không lộ ra vết thương

còn chưa lành. Chúng ta sao mà có thể nhầm lẫn về người khác đến thế, do không thực sự để ý đến họ và không dành thời gian hiểu họ kỹ hơn! Tìm hiểu sâu hơn chút, tôi phát hiện người đồng nghiệp văn phòng luôn xù lông nhím sẵn sàng công kích tôi thật ra là một người nhạy cảm và khá hấp dẫn.

Chúng tôi rời khỏi nhà hàng, thỏa mãn về buổi nói chuyện.

– Tôi thấy vui khi được nói chuyện với cô, anh nói đơn giản.

– Đúng thế, chúng ta có khoảng thời gian thật tuyệt. Sẽ có lần khác nữa nhé?

– Được, một lần khác nữa.

Anh nở một nụ cười tươi với tôi.

Và đây, ngày hôm đó tôi cũng khám phá được một điều: nụ cười của Franck.

19

BÀN TAY TÔI CHƯA BAO GIỜ ra nhiều mồ hôi như thế kể từ kỳ thi vấn đáp tốt nghiệp. Tôi có hẹn ở văn phòng Claude để làm bản tổng kết sau 4 tháng. Đúng, đã 4 tháng tôi bắt đầu chương trình Bướm Bướm, đó là cái tên tôi đặt. Hiện giờ tôi mới là nhộng, kén vẫn dính chặt với thân. Nhưng quá trình thay hình đổi dạng đang diễn ra và tôi đã cảm thấy một chút biến chuyển. Tôi cảm giác vừa sống 4 tháng mãnh liệt hơn cả 5 năm gần đây. Tôi cảm thấy lại tràn đầy sinh lực và trí lực đến mức khó tin. Claude giải thích hiện tượng này có lẽ là do hormone endorphin và các hormone khác tăng, nhờ vào suy nghĩ tích cực, luôn tươi cười, cảm giác làm chủ lại bản thân...

Ông nồng nhiệt chào đón tôi.

– Cô khỏe không?

– Tôi rất khỏe, Claude. Tôi cảm thấy mọi việc có tiến triển.

– Tốt lắm. Chúng ta sẽ tổng kết xem những mục tiêu đề ra đã tiến triển thế nào. Cô đồng ý không?

– Vâng, vâng.

– Đầu tiên, hãy cùng xem những mục tiêu về thể chất. Cô có cầm theo quyển sổ Cam kết không?

– Có, nó đây.

Tôi hồi hộp đưa cho ông quyển sổ gáy xoắn nhỏ.

Trong cột những việc đã làm, tôi đánh dấu:

Cười với ít nhất mười người mỗi ngày.

Chăm sóc bản thân (chăm sóc thân thể và mỹ thể) và đáng vẻ bên ngoài kỹ hơn. Chọn một phong cách thời trang giúp tôn lên cá tính của tôi.

– Tôi thấy là cô đã phát triển rất tốt điểm này. Chúc mừng cô Camille!

Giảm 4 cân.

Mục này chưa được đánh dấu.

– Chúng ta sẽ xem ngay bây giờ...

Ông chỉ cho tôi cái cân và kêu tôi đứng lên. Tôi nuốt khan và lo sợ kết quả.

– 54,8 cân. Cô đã giảm được 4,2 cân. Hoan hô Camille. Bây giờ cô có thể đánh dấu rồi!

– Mừng quá! Tôi đã giảm được 4 cân thừa rồi!

Claude tiếp tục xem xét danh sách của tôi.

Tập thể dục kín đáo mọi lúc mọi nơi.

Mục này được đánh dấu.

Thực hành sáng tạo trong tình yêu.

– Cô ghi là đang thực hiện sao?

Tôi háng giọng, giải thích:

– Vâng, tôi đang thử nhiều cách thức khác nhau. Nhưng Sébastien có vẻ như chưa tiếp nhận một trăm phần trăm...

– Chuyện đó là bình thường. Tất cả những thay đổi chắc là làm anh ấy có cảm giác kỳ cục. Hãy nhẹ nhàng kiên trì, tôi chắc chắn cô sẽ gặt hái được kết quả tốt...

– Để đợi xem sao!

– Thế còn sổ Tích cực? Cô vẫn viết đều chứ?

– Có, nó đây.

Claude mở từng trang sổ thư mục, trong đó tôi ghi lại những kỷ niệm thú vị gần đây:

A: Ăn trưa với Franck, kẻ quấy rối xưa kia ở nơi làm.

C: Chơi trò chơi với Adrien, một khoảng thời gian thân thiết thực sự với con!

H: Hoa, cây hồng của tôi đã nở một bông mới.

Q: Quyển rữ, 4 người đàn ông đã tiếp cận vì thấy tôi duyên dáng.

T: Thưởng thức một món ăn ngon tự nấu cùng với gia đình.

– Camille, tôi phải nói rằng tôi tự hào về cô! Tôi nghĩ cô xứng đáng với điều này...

Ông mở ngăn kéo và đưa cho tôi một hộp nhỏ quen thuộc buộc dây ruy băng xinh xắn. Đây xúc động, tôi khám phá mặt dây chuyền Charms mới: lần này là một bông hoa sen xanh lá và tôi đeo vào dây chuyền, cùng với hai cái khác. Tôi vừa lên thêm một bậc! Đại xanh lá cho quá trình thay đổi... Mọi việc bắt đầu trở nên nghiêm túc rồi đây. Tôi mỉm cười với Claude, nụ cười đầy bình tĩnh và tự tin của một người đã trưởng thành hơn nhiều trong một thời gian ngắn, nhưng thật ra trong lòng tôi đang mở hội. Tôi muốn chạy ra đường, nhảy lên ôm cổ những người qua đường, thổi kèn vuvuzela. Niềm vui của tôi giống như con trai tôi lúc nó được điểm A môn chính tả vậy. Tôi những muốn chạy mua một túi bi hoặc mở một chai Champomy...

Claude kéo tôi trở lại mặt đất:

– Cô đã đi được một đoạn đường dài, nhưng vẫn chưa đến đích. Nếu cô muốn, tôi đề nghị chúng ta làm việc một chút về những mục tiêu tiếp theo. Cô đồng ý không?

Tôi đồng ý.

Một tiếng sau, chúng tôi cùng đọc lại danh sách khá dài:

Tiếp tục thiết lập những thói quen tốt để đạt được sự thanh thản và hài hòa nhiều hơn.

Tiếp tục công cuộc chinh phục lại tình yêu của Sébastien.

Giảm bớt căng thẳng trong quan hệ với Adrien. Vừa đưa con vào khuôn khổ, vừa phát triển mối quan hệ hòa hợp với con.

Làm rõ hơn dự án nghề nghiệp mới của tôi. Xem lại tính khả thi và phương hướng thực hiện dự án. Tiến hành thực hiện dự án.

Rồi tôi buông tiếng thở dài. Vừa mới đây, tôi còn nhảy lên vì sung sướng! Claude nhận ra tôi nản lòng, nên ông nói tiếp:

– Hãy tự tin, Camille. Có công mài sắt có ngày nên kim. Cứ tiếp tục tập trung từng nhiệm vụ một, từng việc một.

– Cảm ơn Claude. Thực sự cảm ơn vì tất cả những gì ông làm cho tôi!

Ông nồng nhiệt bắt tay tôi, tỏ rõ vui mừng thấy tôi tiến bộ. Bao nhiêu người có được nhiệt huyết như ông, giúp đỡ người khác tìm ra con đường đi cho cuộc đời và đánh cược với giả thuyết là người đó thành công rồi mới hy vọng nhận tiền? Tôi thấy ông hơi ảo tưởng, nhưng tận đáy lòng, tôi thấy ông thật đáng trân trọng...

BẰNG NGHỊ LỰC, ngày lại ngày, tôi tiếp tục làm theo những lời khuyên của Claude. Bây giờ tôi thuộc lòng những “thói quen tốt” để tiến gần hơn về phía vòng tròn tích cực. Nhưng như ông vẫn thường xuyên nói, quan trọng nhất không phải là biết, mà là làm. Ông không bỏ lỡ dịp nào để đề cao lợi ích của tính chuyên cần và bền bỉ...

Sau 4 tháng, tôi cảm giác đã vượt qua một ngưỡng quyết định: tôi bắt đầu thực sự thấy thích cách sống, cách ăn uống, hoạt động, suy nghĩ... mới của tôi. Tôi cảm giác đã chạm tới được sự hòa hợp giữa thể chất và tinh thần được nhắc nhiều đến trong các giáo lý phương đông. Chỉ vài phút thể dục và căng cơ mỗi ngày đã thật sự giúp tôi hiểu cơ thể mình hơn. Cái thân thể mà, phải nói thật, trước đây tôi không thật sự sống trong đó. Tôi cuối cùng cũng thích nó hơn, thích những chuyển động của nó và thậm chí còn tìm cách nhận ra những cảm giác nó đem đến cho tôi.

Khi đi trên phố, thỉnh thoảng tôi tập trung tưởng tượng cơ thể mình là một gạch nối giữa bầu trời và Trái đất, thấy mình kết nối với tổng thể vũ trụ chứ không chỉ là một chủ thể tách biệt, lạc lõng giữa thiên nhiên. Tôi ý thức được mình có thể tách ra khỏi cảm xúc của chính mình đến mức nào. Nhưng từ đây, tôi quyết định sống với hiện tại. Không mất thời gian gặm nhấm quá khứ hay băn khoăn về tương lai. Thật thoải mái!

Tôi cũng nhận ra vai trò của thiên nhiên và khí oxy trong việc cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần. Tôi lớn lên giữa những khối bê tông và sự ô nhiễm, tôi quả quyết là mình không yêu thiên nhiên: tôi đã sai lầm khi nghĩ rằng hàng triệu những con vật biết bò hay biết bay nhỏ xíu, ẩn nấp trong không gian xanh rộng lớn và lặng lẽ kia thật đáng chán. Kết nối lại với Mẹ Thiên nhiên đã cho tôi một trợ lực không thể chối cãi. Tôi chưa bao giờ nghĩ có thể nhận được nhiều năng lượng như thế từ những điều tuyệt vời mà thiên nhiên ban cho chúng ta!

Một hôm, Claude quyết định cho tôi làm quen với nghệ thuật cắm hoa Nhật Bản Ikebana, một cuộc đối thoại lặng lẽ với thiên nhiên cho ta cảm giác thư giãn và yên lòng. Chúng tôi đi dạo giữa đồng quê, cầm kéo trong tay, đi tìm những cành cây cành hoa tạo cảm hứng. Sau đó, dưới sự hướng dẫn của ông, tôi say sưa sáng tác “bài thơ bằng hoa lá”, đi tìm vẻ hài hòa tinh tế giữa hình dáng và màu sắc.

Tôi, người trước đây không bao giờ biết ngồi yên, từ nay mỗi ngày dành vài phút để thiền định, trong cái góc nhỏ thư giãn mà tôi bài trí lại theo phong cách Tokonoma Nhật Bản, tôi trang trí góc này bằng một bức tranh liễn, bình hoa cắm theo phong cách Ikebana cùng nhiều vật mang tính tượng trưng như chân đèn, tượng, đồ nghệ thuật... Tôi đã tìm thấy một góc nhỏ lý tưởng trong nhà, một góc khuất ở cuối phòng khách bị bỏ quên từ trước đến giờ. Ở dưới đất, tôi đặt một bình hoa cao và thanh thoát để cắm những tác phẩm hoa Ikebana của tôi. Trên tường, tôi đóng 3 cái kệ hình vuông, kiểu dáng hiện đại, với kích cỡ khác nhau. Trên mỗi kệ, tôi tập hợp những vật tượng trưng khơi gợi cảm hứng và gợi nhớ về cội nguồn: kệ đầu tiên là tượng phật Di Lặc, cạnh đó là tấm bưu ảnh xinh xắn ghi câu danh ngôn “*Làm những gì bạn yêu thích, đây là tự do; yêu thích những gì bạn làm, đây là hạnh phúc*”, kệ thứ hai bày một cây nến thật đẹp và ba cuốn sách tôi yêu thích lúc đó, kệ thứ ba để khung ảnh cả ba người trong gia đình tôi cùng bức tượng thần Shiva tốt bụng và tôn kính của đạo Hindu, thường được xem như “vị thần mang lại hạnh phúc”. Vài cái gối màu sắc xinh xắn để dưới đất, mời gọi ta đến nghỉ ngơi êm đềm và suy ngẫm.

Như vậy, mỗi khi cảm thấy căng thẳng, tôi cho mình một vài phút bình yên trong góc nhỏ, nhìn ngọn nến đang cháy cho đến lúc thấy như bị thôi miên.

Sự thay đổi triết lý sống nuôi dưỡng tâm hồn tôi, sau mỗi tuần, tôi thấy bớt lo âu và bớt bồn chồn hơn rất nhiều. Tôi cũng ý thức rằng trước đây tôi có xu hướng hưởng suy nghĩ của mình đến những việc chưa được như ý... Đủ để làm tôi suốt ngày ủ ê!

Claude đã cho tôi phương thuốc chống lại sự ủ ê này: mỗi ngày phải dành **thời gian tỏ lòng biết ơn**. Như vậy, mỗi sáng tôi thức dậy cùng một lời cảm ơn trong đầu và mỗi tối lúc đi ngủ cũng thế. Cảm ơn tôi có một cậu con trai sức khỏe tốt, có một mái nhà, được sống ở một đất nước hòa bình... Cảm ơn vì có được người bạn đời yêu tôi và luôn sát cánh bên tôi. Tôi cũng quen với việc cảm ơn cả những thứ nhỏ nhặt hơn: một tách cà phê bốc khói khi sáng sớm, một cái bánh tạc táo cùng ăn với người thân, một tia nắng bên hồ...

Tôi cũng luôn nhớ quan tâm chăm sóc những đồ vật cũng như những người xung quanh mỗi ngày. Chăm sóc một cái cây, một con vật, chăm sóc chính mình, những người thân yêu và cả những người ta gặp trên đường cần sự giúp đỡ. Có lần Claude thủ thỉ với tôi “Ta chỉ sống xứng đáng với những gì ta đã cho đi”, thật xác đáng. Ông còn đưa cho tôi quyển sách về triết lý sống của Đức Đạt Lai Lạt Ma giúp

tôi bồi dưỡng thêm những thay đổi trong tâm tính. Ông cẩn thận gạch dưới vài đoạn.

Một số câu làm tôi rất ấn tượng, trong đó có câu:

“Khi phát triển lòng vị tha, tình yêu thương, những âu yếm và lòng trắc ẩn, ta làm giảm bớt hận thù, ham muốn hay sự ích kỷ.”

Những giá trị này vẫn tồn tại đâu đó trong tôi, nhưng vì dừng dừng, hờ hững, những năm gần đây tôi đã lãng quên chúng... Bí quyết là phải không ngừng thực hành. Phải nghĩ đến mỗi ngày. Không thì thói thường sẽ nhanh chóng quay lại! Và cả những thói xấu cũng vậy...

Tôi cũng rất thích câu danh ngôn này:

“Một số người thì nhìn bùn dưới đáy ao, những người khác thì ngắm nhìn hoa sen trên mặt nước, đó là sự chọn lựa.”

Một cách diễn tả thật đẹp về cách nhìn của mỗi người về cuộc sống. Dần dần, tôi hiểu hơn về nền tảng xây nên hạnh phúc: đây là phải dần thân, trong tình yêu, gia đình cũng như công việc, bất kể!

Còn điều mang lại ý nghĩa cho cuộc sống, đối với tôi hiện tại, đó là luôn thể hiện mình tốt nhất, bằng cách khai triển mọi phẩm chất ẩn sâu làm nên con người thật của tôi. Luôn làm tốt những gì ta làm và luôn đối xử tốt với người khác... Đó không phải là chìa khóa cho sự thăng hoa sao?

Một vài người có thể viện cớ là mình chẳng giỏi việc gì. Thậm chí là họ kém tất cả. Giờ thì tôi tin chắc rằng những người nghĩ như vậy đơn giản vì trí óc họ bị nhiễm độc quá nhiều. Tin tốt là việc thanh lọc tâm trí hoàn toàn có thể giúp tiềm năng phát triển trong mỗi người biểu lộ ra. Mỗi người đều có những phẩm chất riêng. Chỉ cần nhận ra chúng và sau đó phát triển chúng tốt hơn. Như vậy, ta nhận được cái tinh túy làm nên con người tốt nhất của ta, một mỏ quý còn quý giá hơn nhiều tất cả vàng đen trên thế giới.

Suy nghĩ đến đây, tôi nhận được tin nhắn của Claude đồng điệu với những suy nghĩ ấy:

Chào Camille!

Chương trình cho 3 tuần tới: suy nghĩ tích cực, tự kỷ ám thị và thiền định... Cô còn nhiều việc phải làm để tiếp tục thực hiện những thói quen tốt hằng ngày giúp lập trình lại suy nghĩ của mình! Nhưng đó là vì một mục đích tốt đẹp, đúng không?

Tôi hỏi lại:

Tại sao lại là 3 tuần?

Ông trả lời tôi ngay:

Đó là thời gian tối thiểu để một thay đổi có thể hình thành và bắt đầu trở thành một thói quen...

Ông đồng thời cũng gửi cho tôi một gói nhỏ. Tôi vội vàng mở gói và hấp tấp bỏ lớp bọc xốp bong bóng. Nó giống với hũ đựng kẹo bằng thủy tinh trong suốt, khá xinh xắn, nhưng cũng làm tôi thận trọng! Claude bỏ trong đó một cuộn giấy. Tôi mở nắp và nhón lấy tờ thông điệp. Thư dài hai trang.

Camille,

Đây là hũ **Than vãn** dành cho cô... Đây sẽ là hũ tiết kiệm chống than vãn và suy nghĩ tiêu cực. Nguyên tắc của nó là thế nào ư? Cô sẽ phải bỏ 1 euro vào hũ mỗi lần có những suy nghĩ hay lời nói tiêu cực hoặc vô ích. Tôi chỉ có thể chúc cô không trở nên giàu có bằng cách này!

Tôi nhắc đi nhắc lại cũng không bao giờ thừa: **suy nghĩ tích cực** có tác động thực sự lên cơ thể và tâm lý cô. Nhiều công trình nghiên cứu nghiêm túc đã minh chứng cho nhận định này! Chẳng hạn... Một thí nghiệm do các nhà khoa học thực hiện... Họ cho một khối lượng đất như nhau vào hai bình chứa to gần bằng cái đĩa ăn tráng miệng. Sau đó họ trồng 23 hạt giống cỏ vào mỗi bình với lượng phân bón bằng nhau. Họ đặt 2 cái bình vào nhà kính, không quá cách xa nhau để đảm bảo mỗi bình đều hứng chính xác cùng một lượng nắng mỗi ngày và hưởng cùng điều kiện nhiệt độ trong giai đoạn hạt nảy mầm.

Sự khác nhau duy nhất đó là: các nhà nghiên cứu, 3 lần một ngày, lần lượt đến đứng trước mỗi bình. Trước cái thứ nhất, họ tuôn ra toàn những lời tiêu cực, công kích... “Ở đây chẳng bao giờ có gì mọc được, cũng chẳng có gì xảy ra, chẳng bao giờ cỏ mọc được, tôi không tin đất này màu mỡ, và ngay cả khi cỏ có mọc được thì chắc chắn rồi cũng khô cằn và chết thôi..” Trước bình thứ hai, ngược lại, thái độ của họ tỏ rõ sự tin tưởng và toàn lời nói dễ nghe. Họ chỉ nói những điều rất tích cực về việc này mầm cũng như khả năng cỏ mọc. “Tôi mong nhìn thấy cỏ mọc quá, sẽ thật tuyệt vời! Thời tiết

đẹp, nắng ấm hoàn hảo, chúng sẽ giúp hạt nảy mầm. Tôi rất mệt tay, tất cả những gì tôi gieo trồng đều thành công...”

Ba tuần sau, một bức ảnh của hai bình chứa được đăng trên tạp chí nổi tiếng *Time*. Không cần nói, cô cũng biết cái bình đầu tiên, phải nghe những lời bình tiêu cực, chỉ mọc lèo tèo hai ba cây cỏ, ngược lại, cái thứ hai thì cỏ mọc đầy, xanh mướt, rễ bám sâu vào đất, vững, khỏe, cao. Cô hiểu rồi đó Camille: lời nói của chúng ta cũng có những rung cảm. Thái độ của chúng ta cũng thế. Nếu chúng có ảnh hưởng như thế với hạt giống, hãy tưởng tượng tác động của chúng sẽ thế nào với con người! Đó là lý do tại sao chúng ta phải chú ý tới cả những đối thoại nội tâm lẫn những phát ngôn bên ngoài. Tại sao không bắt đầu từ ngày hôm nay nhỉ?

Hẹn sớm gặp lại... Claude.

Tôi thấy ấn tượng với minh chứng này và hoàn toàn sẵn sàng thay đổi. Nhưng tôi lưỡng lự trước khó khăn khi mà từ lâu tôi đã quen nhìn và biểu đạt theo mặt tiêu cực hơn là tích cực. Claude đã cảnh báo tôi: cũng như các vận động viên cử tạ phải tập luyện mỗi ngày, lập trình lại tâm trí cũng đòi hỏi sự kiên trì và cố gắng. Chưa kể phải cảnh giác. Bởi vì ý thức sớm quay về với những thói quen xấu trước đó nếu như ta lơ là! Tôi tự hứa với mình sẽ cảnh giác gấp bội và đặt hũ Than vãn trên kệ, nơi dễ thấy trong phòng khách, và tự nhủ sẽ vui hơn nếu đề nghị các chàng trai của tôi cùng tham gia.

Ý tưởng này khiến Adrien vui thích.

Sáng hôm sau, thức dậy sau một đêm ít ngủ, Sébastien mặt mày cáu kỉnh lại gần cửa sổ...

–Ồ không! Thời tiết thật tệ hại, chán quá đi!

Tôi chưa cần phản ứng gì. Adrien đã làm thay tôi:

–Bố! 1 euro! nó hết lên, vui sướng vì bắt quả tang bố có ý nghĩ tiêu cực.

Sébastien đầu tiên còn cầu nhàu, sau anh dừng lại vì bỗng hiểu ra, càng than thở, càng phải bỏ thêm tiền vào hũ.

–Không, không thể nào! Bố đồng ý, bố dừng đây! Bố không muốn bị phá sản!

Và anh đến hôn thắm thiết thiên-thần-gìn-giữ-sự-tích-cực.

Còn tôi, tôi cố hết sức mỗi ngày **thực hành suy nghĩ và tự kỷ ám thị tích cực**. Thay đổi cách hành văn. Không đặt câu tiêu cực nữa mà dùng câu tích cực. Cũng

không dùng thể bị động mà dùng thể chủ động. Một bài tập thể dục thực sự cho tính linh hoạt của trí óc!

Tôi in câu chuyện ngụ ngôn ngắn Claude gửi và thường xuyên đọc lại. Câu chuyện kể về một người đi tìm nhà thông thái để theo học.

– Hãy cho tôi biết, hỡi nhà thông thái, trong trí óc ông có gì?

– Trong trí óc tôi có hai con chó, một con màu trắng và một con màu đen. Con màu đen là hiện thân của lòng thù hận, sự tức giận và sự bi quan. Con màu trắng là hiện thân của tình yêu, lòng hào hiệp và sự lạc quan. Chúng đánh nhau suốt ngày.

Vị môn đệ hơi ngạc nhiên.

– Hai con chó ạ? Đang đánh nhau hả thầy?

– Đúng, gần như suốt ngày.

– Thế con nào thắng ạ?

– Con nào ta nuôi dưỡng nhiều hơn.

Rõ ràng, từ nhiều năm nay, những suy nghĩ của tôi giống chú chó đen canh cửa địa ngục hơn là chú chó Nhật xinh xắn trắng tinh. Nhưng tôi quyết chí thay đổi giống chó nuôi trong đầu mình. Ai muốn hiểu thế nào thì hiểu.

Claude thêm vào danh sách đã khá dài của tôi một nguyên tắc khác cần tuân theo, lấy cảm hứng từ câu danh ngôn yêu thích của hoàng đế Augustus: *festina lente*, hãy từ từ mà vội vàng. Hình như, cũng như bao người khác, tôi có cái tật tai hại là nhầm lẫn giữa nhanh chóng và hấp tấp. Vài năm gần đây, tôi luôn làm nhanh và vội, sống như con ruồi bị nhốt trong lọ, kích động cuống cuống, đập đầu vào cửa kính cuộc đời, chỉ vì không dành thời gian để nghỉ và có một bước lùi bổ ích.

Như thế, tôi khích lệ mình sống chậm hơn một nấc. Không còn nhượng bộ tên độc tài *speed*. Vẫn hành động, nhưng không chịu áp lực vô ích. Đó là sự khác nhau giữa xì trét tốt và xì trét xấu.

Tôi đang bình thản “hành động” ở văn phòng thì nhận được một tin nhắn mới của Claude. Ông cho tôi - lại một lần nữa - cái hẹn bí mật vào thứ Tư tới. Địa chỉ ở Charenton-le-Pont. Ông chỉ nói tôi đem theo áo bơi loại một mảnh và khăn tắm.

Áo bơi ư? Nhưng tôi thật không muốn bơi 15 lần chiều dài bể chút nào!

21

HƠI CẦU NHÀU khi đến chỗ hẹn vào thứ Tư - nhưng tôi rất fair-play, đã bỏ đồng 1 euro vào hũ Than vãn. Ngược lại với tôi, Claude có vẻ hoàn toàn khỏe mạnh và khá hưng phấn. Ông dành cho tôi bất ngờ gì nữa đây?

Tôi sẽ mau chóng khám phá ra thôi. Ông không lôi tôi đến một bể bơi bình thường, mà là đến trung tâm chuyên về lặn biển. Khi hiểu ra, tim tôi đập dồn dập. Trời, cái bầy gì đây trời! Ông không muốn tôi phải...

Có, ông muốn!

Tôi cố phản kháng, cố trốn tránh, lấy cớ là tôi không quen nín thở, là cũng không biết mình có thể nín thở 10 giây liên tục hay không, nhưng ông xua tay gạt đi nỗi sợ của tôi và cho tôi biết chương trình của bài tập này: mục đích là nhằm giúp tôi hiểu **tâm quan trọng của việc hít thở đối với việc điều khiển cảm xúc** và luôn làm chủ bản thân trong mọi hoàn cảnh.

Ừ... Thì tôi hiểu ý chung là như thế, nhưng có thực sự bắt buộc phải làm cái bài tập thái quá này không? Có vẻ là có, vì thầy hướng dẫn nhanh chóng đến chỗ chúng tôi với đầy đủ thiết bị, và chỉ trong phút chốc, tôi còn chưa kịp nói “đừng” thì đã thấy mình khoác trên người một món thiết bị rất nặng, cầm trên tay bộ điều khiển của nó mà thấy phức tạp như phải học tiếng Trung. Sự căng thẳng lên cao làm tê liệt trí óc, tôi khó mà hiểu và ghi nhớ những lệnh của thầy hướng dẫn, nhất là những ký hiệu giao tiếp sử dụng dưới nước. Nếu Claude tưởng tôi sẽ là nàng tiên cá, thì ông nhầm hoàn toàn! Nói về duyên dáng và nhanh nhẹn, tôi có dáng vẻ của con hải tượng lớn lên trên sa mạc Sahara hơn. Còn nói về diện mạo, với cái van ống thở đang banh miệng và mái tóc xù lên như đám xúc tu, tôi gợi lên hình ảnh Medusa với bộ tóc rắn hơn là nàng tiên cá Ariel dịu hiền trong phim hoạt hình.

Dù gì, bộ dạng tôi khiến Claude cười ngất. Tôi định đá ông một cái để phục thù vì bị xúc phạm nhưng nước làm chậm mọi cử động của tôi. Ông hẳn thấy tôi nhăn trán giận dữ dưới cái kính bơi nhưng không phản ứng gì. Ông chỉ ra dấu hỏi tôi có vấn đề gì không. Tôi nhún vai bày tỏ sự phản đối. Nhưng thầy dạy nhanh chóng kéo tôi xuống đáy và cuộc trải nghiệm chiếm lĩnh hoàn toàn tâm trí tôi. Lúc đầu, tim tôi đập rất nhanh vì sợ. Tôi phải cố gắng bình tĩnh thở để ổn định lại và tránh

bị hội chứng tăng thông khí. Sau đó, khi đã thử nghiệm, tôi hiểu hơi thở có vai trò quyết định hướng tôi di chuyển dưới nước. Sau vài lần thử không có kết quả hay kết quả là lạ, tôi bắt đầu làm chủ tình hình tốt hơn. Tôi thậm chí còn bắt chước con mực: lao lên rồi lặn xuống chỉ nhờ kiểm soát hơi thở, bị lôi cuốn bởi cảm giác không trọng lượng. Tôi còn kiểm chứng nguyên tắc mà thầy hướng dẫn nói lúc trước về việc thay đổi tính nổi của cơ thể khi thay đổi thể tích phổi, nhờ đó cơ thể trở nên nhẹ hay nặng tùy ý. Như vậy, tôi có thể dễ dàng sửa tư thế dưới nước, chẳng mấy tốn sức.

Cuối buổi học, tôi thấy thực sự thoải mái và còn dám đạp chân lên thành bể lộn vài vòng. Liệu có phải do thừa oxy không nhỉ? Tôi cực kỳ sáng khoái!

– Thế nào, có thích không? Claude hỏi tôi khi ra khỏi phòng thay đồ.

– Tuyệt diệu! Nhưng lẽ ra ông nên cho tôi biết trước!

Tôi hí hích khuỷu tay vào ông để xóa đi vẻ giễu cợt trên mặt ông.

– Úi! ông vừa kêu vừa cười lớn. Thật đáng tiếc nếu bỏ lỡ dịp này! Cô thật duyên dáng với vai nàng tiên cá trong hồ bơi!

Tôi làm mặt hề để trả đũa cho câu đùa của ông.

– Nếu tôi nói cho cô biết mưu đồ của tôi, liệu cô có đến không? Không, đúng không?

Quả là thế thật...

Tôi ra khỏi trung tâm, tự hào vì mình dám bước vào đây. Một khoảnh khắc đặc biệt vừa làm dài thêm danh sách những kỷ niệm đáng nhớ trong cuốn sổ Tích cực của tôi...

Trong khi đợi xe buýt trở về Paris, Claude điểm lại bài học.

– Chúng ta nói lại một chút về bài học rút ra từ buổi thực nghiệm này: khi cô bị căng thẳng, hãy tập trung hít thở và nhớ lại giây phút cô lặn biển lúc nãy. Sự yên tĩnh dưới nước, sự thanh bình, kiểm soát hơi thở, làm chủ bản thân... Ngay những lúc bình thường, cũng nên ý thức hít thở đúng cách. Hãy nhớ hít thở đúng là không chỉ chú ý đến việc hít vào mà phải cả thở ra thật tốt. Nếu cô thở ra hết không khí, cô đã cho phổi của mình khả năng được lấp đầy không khí mới sau đó, như thế có lợi hơn cho cơ thể!

- Quả thật, nên biết điều này...
- Giờ thì cô đã biết!

22

ĐÚC KẾT NHỮNG BÀI HỌC của Claude, ngày lại ngày, tôi chuyên chú đến bản thân hơn, để ý đến từng cử chỉ thường nhật. Đánh răng hay nhai cơm một cách có ý thức trở thành những trải nghiệm mới cực kỳ thú vị và độ nhạy của các giác quan cũng tiến triển rõ rệt. Tôi giờ đã hiểu hơn câu nói “sống vô thức”. Đúng là chúng ta có thể chỉ đi ngang qua mà không hiện diện trong cuộc sống của chính mình, hậu quả đáng buồn là chúng ta không bao giờ hiện hữu ở cái nơi duy nhất thật sự cần: chính tại nơi này, vào thời điểm này.

Mà mới hôm qua, Claude nhắc cho tôi một câu tôi rất thích:

Ngày hôm nay là một món quà. Chính vì thế mà trong tiếng Anh, từ hiện tại và món quà đều là “present”.

Nhưng càng ý thức hơn, tôi càng khó chấp nhận khi thấy những người thân tiếp tục sống theo cái cách mà từ giờ tôi cho là không đúng.

Bởi thế, một buổi tối, tôi không nhịn được nữa.

– Ấy đừng, anh! Không dùng điện thoại khi ăn mà! Thật không chịu nổi! Em với con đã chẳng gặp anh nhiều, vậy mà khi anh ở bên, cũng như không...

– Không phải thế, anh vẫn ở đây mà! Anh xin lỗi. Đừng cáu, anh chỉ là đang đợi một tin nhắn khẩn vì công việc.

– Mà anh cũng chẳng để ý mình đang ăn gì nữa...

– Không phải thế đâu! Ai nhồi nhét cái ý nghĩ ấy vào đầu em thế? Lại cái ông thầy tinh thần của em à?

Bình tĩnh hít thở sâu nào... Đừng thêm dầu vào lửa... Không được giận dữ... Hãy khoan hòa nào...

– Đúng vậy! Anh phải biết là em đang thực hành chánh niệm! Và việc này giúp thay đổi cuộc sống.

– Anh cũng muốn xem nó thế nào, anh mĩa mai.

– Được thôi, anh nói đấy nhé. Vừa hay em cũng định sắp tới mời anh tham dự một trải nghiệm thú vị...

– Thế à? Đó là cái gì vậy?

– Anh sẽ biết thôi!

Và tôi không nói thêm gì nữa. Tôi muốn dành cho anh một sự ngạc nhiên hoàn toàn.

Lấy cảm hứng từ phương pháp thực hiện trải nghiệm đầy tính sư phạm của Claude, tôi đã tìm ra một địa điểm rất đặc biệt ở Paris cho phép tôi giúp Sébastien hiểu được chánh niệm là thế nào cũng như những điều tốt đẹp ta có thể nhận được từ đó. Tôi hoàn toàn hài lòng với chính mình và thấy vui vui khi nghĩ đến ấn tượng mà điều bất ngờ sẽ mang tới, tưởng tượng đến bộ mặt và nét hóm hỉnh của chồng mà tôi thấy rất quyền rũ.

Nhưng ngày đó, khi phát hiện ra cách thức hoạt động nơi tôi dẫn anh đến, anh tỏ ra lo lắng là chủ yếu.

– Ý tưởng của em đây hả? anh thì thâm vào tai tôi, bịt môi đầy ngờ vực khiến tôi bất chợt hơi lo.

Và lẽ như buổi tối mặt đối mặt này, lẽ ra phải là một bữa tiệc, lại biến thành sự thất bại, thậm chí ngay cả trước khi nó bắt đầu?

Không! Không đời nào!

Vậy nên tôi cố gắng vực lại tinh thần cho cả hai:

– Anh ơi, đi nào, tin em đi! Sẽ rất tuyệt, rồi anh sẽ thấy! Chúng ta sẽ được cười rất nhiều.

Không thực sự bị thuyết phục! Trong khi đợi người bồi bàn phục vụ riêng chúng tôi, tôi thấy anh dùng ánh mắt hoài nghi dò xét lối vào nơi chúng tôi đang đợi, tìm cách nhìn xuyên qua bức màn nặng trĩu che khuất căn phòng nơi chúng tôi sẽ “vui thú”, bức màn khiến ta nhớ đến cửa vào đường hầm nơi những con tàu ma trong những khu hội hè thường chui vào....

Vincent, người phục vụ chúng tôi, cuối cùng đã đến. Anh ta xếp tôi đứng sau lưng Sébastien, và để tay tôi lên vai anh, giống như chơi đoàn tàu. Sau đó anh ta cầm tay Sébastien và dẫn chúng tôi đi qua phía bên kia bức màn.

Rồi chúng tôi bước vào một căn phòng tối om. Khi tôi nói “tối om” là vẫn còn nhẹ. Soulages, họa sĩ nổi tiếng với những sáng tác một màu đen có lẽ sẽ gọi là “đen tuyền”. Tôi rúc rích cười khi cảm nhận từ phía sau Sébastien đang run rẩy, lúng túng.

Chúng tôi mò mẫm tìm lưng ghế, ngồi xuống bắt đầu bữa trưa trong bóng tối. Phải thú thực là, lúc mới đầu, tôi cũng không thấy thoải mái. Bị bao phủ hoàn toàn bởi một màu đen, và cái duy nhất giúp ta định hướng trong không gian là những âm thanh vang lên xung quanh, tôi cũng hơi hồi hộp. Liệu tôi có thể chịu đựng được 2 tiếng, không hề thấy gì, bám vào cái bàn như bám vào bè cứu hộ trong bóng tối?

Trong sắc đen đó, chúng tôi bắt đầu lấp khoảng trống bằng những câu nói rời rạc, cả hai đều mất phương hướng trong tình huống khác thường này, lúng túng và vụng về với cách cảm nhận bằng giác quan mới mẻ này. Tuy nhiên, nghe tiếng nói và tiếng cười náo nhiệt của những thực khách khác, tôi suy ra rằng khó khăn có thể sẽ qua mau.

Rất may, món đầu tiên đến giúp chúng tôi bớt căng thẳng. Vincent, một người khiếm thị, rất chu đáo, phục vụ chúng tôi món khai vị đầy bất ngờ. Trong không gian đặc biệt này, chúng tôi thưởng thức không chỉ bằng miệng mà còn bằng tay, mà giờ trở thành đôi mắt của chúng tôi. Chúng tôi khám phá lại vòm họng vị giác trong miệng, vốn thường chỉ là một căn nhà tranh xoàng xĩnh, nhân dịp này mà trở thành cung điện một ngàn lẻ một khẩu vị, thánh đường của những hương vị chưa được biết đến. Mất khả năng thị giác có vẻ như làm tăng gấp bội khả năng cảm nhận quen thuộc của các giác quan khác.

- Thế nào? Anh đã thấy ăn trong chánh niệm là thế nào chưa?
- Em thắng 1 điểm.
- Thú nhận đi, đây là điều bất ngờ thú vị đúng không?
- Anh thừa nhận. Em giỏi lắm!

Giọng nói, cũng như lời nói của chúng tôi giờ mang một sự cộng hưởng khác. Không nhìn thấy mặt nhau, không thấy điệu bộ của nhau, rung động trong từng hơi thở và ngữ điệu của chúng tôi có ý nghĩa hơn rất nhiều...

Bữa ăn đưa chúng tôi khám phá từ khẩu vị này sang khẩu vị khác, được khám phá bởi những ngụm rượu vang, với vị ngon tinh tế làm bùng nổ mọi hương vị.

Những giác quan khác được phát huy tài năng ẩn giấu. Cũng phải nói, bình thường, chúng ta chỉ huy động không đến 10% khả năng của chúng! Với bộ não cũng vậy...

Cuối cùng, tôi thấy rằng Sébastien đã bị chinh phục. Anh nhiệt tình bình phẩm mọi cảm nhận, cố gắng xác định cụ thể nhất các sắc thái của thức ăn, của rượu vang, đoán xem món tốt sử dụng hương liệu hay gia vị gì. Trải nghiệm nhận thức này tác động đến anh nhiều hơn tôi dự tính và buổi đánh thức giác quan này có vẻ đã khiến anh thích thú muốn quay lại lần nữa.

– Buổi nhập môn được đấy, vợ yêu, cảm ơn em! Mà em không sợ nhờ đây, anh có ý tưởng khác để chúng ta cùng thử nghiệm chánh niệm không kém phần lý thú sao, hả? anh hỏi, giọng nồng cháy, định nắm tay tôi lại cầm nhằm cái bánh mì, rồi cũng cầm được tay tôi nhưng lại làm đổ rượu của tôi.

Tôi bật cười.

Tôi hiểu rất rõ anh muốn nói chuyện gì. Còn về phần tôi, tôi không lấy đó làm phiền!

TÔI MỪNG VÌ MÌNH ĐÃ TIẾN BỘ và cảm thấy cuối cùng đã đi đúng đường. Thỉnh thoảng, cảm giác bồn chồn khó chịu, trạng thái hưng phấn kỳ dị quấy phá giấc ngủ và khuấy động sự tĩnh lặng trong tôi vẫn chưa thuyên giảm. Nói cách khác, tôi vẫn căng thẳng! Vẫn chưa đạt được sự thanh thản trong tâm hồn. Nóng lòng muốn thay đổi làm tâm trí tôi sôi sục. Thần kinh trong tình trạng quá sức không chóng thì chầy cũng vượt qua khả năng chịu đựng của tôi. Tôi cần phải xả hơi không thì sẽ nổ tung mất. Tôi không thể tiếp tục tình trạng căng như dây đàn thể này, vậy nên tôi cần nói chuyện với Claude. Ông thấy đây là cơ hội tốt để tôi làm quen với lợi ích của hành thiền và phương pháp điều hòa nhịp tim. Những khái niệm hoàn toàn xa lạ với một cục pin điện như tôi...

– Ngồi yên không làm gì là điều tôi cực ghét. Tôi thấy mình thật vô dụng và có cảm giác để mất thời gian. Không, thật đấy, hành thiền không dành cho tôi đâu.

– Cô nói thế, nhưng cũng như với mọi bài tập khác, Camille, cô sẽ làm được. Mới chỉ vài tuần trước, cô cũng thấy dành 10 phút mỗi ngày để tập thể dục là không thể. Rồi thay đổi cách ăn uống cũng thế!

– Đúng vậy, nhưng việc này lại khác: thiền không phải là bản chất của tôi!

– Chẳng ai đòi cô phải thay đổi bản tính cả. Chỉ cần sắp xếp lại một chút thời gian biểu hằng ngày để được thoải mái và thanh thản hơn.

– Thật tuyệt cho những ai có thể làm được, tôi không phản đối, nhưng tôi, tôi không thể ngồi yên, tôi vẫn luôn thế.

– Luôn thế, không bao giờ! Thế nếu cô đừng khẳng định tuyệt đối như thế nữa thì sao? Cô có muốn cho bản thân cơ hội thay đổi không, có hay không nào?

Tôi đồng ý, đột nhiên hơi ngượng ngùng vì đã làm to chuyện.

– Đừng lo Camille! Cô sẽ làm được. Đây chỉ đơn giản là một thói quen cần luyện tập. Sau đó, cô sẽ không bỏ được nữa. Cô biết không, nhiều nghiên cứu nghiêm túc cho thấy các nhà sư và những người tập hành thiền có sức khỏe và hệ miễn dịch tốt hơn. Cũng đáng để thử, đúng không?

– Chắc chắn rồi, nhưng hiện giờ, để thực hiện được tôi thấy phức tạp lắm...

– Tôi hỏi cô một câu nhé: tâm trạng căng thẳng, chịu áp lực như vậy, cô có thấy dễ chịu không?

– Không, chẳng dễ chịu chút nào!

– Thế nhưng, cô hẳn phải thích cái tâm trạng đó hơn cô nghĩ, bởi vì cô vẫn cứ cố bầu víu vào cách sống chẳng cho cô chút yên tĩnh và thời gian để nhìn lại chính mình.

Tôi thấy rõ ông đang tìm cách dồn tôi tới cùng.

– Được rồi, được rồi! tôi nhượng bộ. Tôi xin hứa sẽ thử.

– Tôi luôn tin tưởng khả năng của cô, ông cười nói với tôi. Cô sẽ thấy, nó không khó như cô nghĩ đâu. Chỉ cần luyện tập giữ bình tĩnh, yên lặng và học cách hiểu bản thân. Hãy bắt đầu bằng việc luyện thở sâu 2 - 3 lần một ngày đã: thực hiện hít thở 6 lần 1 phút, trong vòng 5 phút. Đó là nhịp giúp điều hòa sinh lý. Cô có thể làm ở bất kỳ nơi nào, ngay cả khi đi tàu điện ngầm!

– Để xem...

– Một bài tập khá thú vị khác mà tôi gọi là bộ điều hòa: nó pha trộn nguyên tắc hít thở điều hòa và quan sát tích cực.

– Còn phức tạp hơn thì phải?

– Không hề! Nguyên tắc cơ bản vẫn thế. Hãy tạo cho mình một không gian yên tĩnh trong ngày, bằng cách tách ra ngồi riêng một nơi để không bị làm phiền. Hãy ngồi một cách thoải mái, thẳng lưng và thở một cách bình thản. Sau đó, đặt bàn tay lên trái tim mình, thở và cảm nhận nó căng lên khi hít vào và dần hết khí ra khi thở ra. Khi cô đã tìm thấy sự bình lặng trong tâm hồn, thì hãy thực hành quan sát tích cực: nhớ đến một kỷ niệm làm cô ấm lòng và thử làm sống lại một cách mãnh liệt những tình cảm và cảm xúc lúc đó. Dễ thôi mà, đúng không?

– Thế nếu tôi không tìm được hình ảnh nào thì sao?

– Tôi công nhận là lúc đầu nó có vẻ hơi khó với cô. Nhưng tôi khuyên cô nên dần dần tập hợp cho mình một **bộ sưu tập những hình ảnh và kỷ niệm tích cực**. Một bộ ảnh trong tâm trí... Cô càng chịu khó tìm, nó sẽ càng nhiều và cô càng dễ dàng tiếp cận.

– A, ý hay đấy!

– Nhưng tôi nghĩ, ở giai đoạn này, sẽ có ích cho cô nhất nếu cô gặp được một sư phụ thực thụ về vấn đề này.

– Sư phụ Ngô. Tôi sẽ dẫn cô đến gặp thầy. Cô sẽ thấy, gặp thầy xong, mọi việc sẽ sáng tỏ hơn nhiều...

Chúng tôi mất khoảng 45 phút đi đường để đến được nhà thầy Ngô. Tôi nóng lòng được gặp bậc thầy về hành thiền này! Khi khung cảnh nông thôn nối tiếp nhau trong tầm mắt, tôi kín đáo tập thở có kiểm soát kết hợp quan sát tích cực.

– Thấy không, Camille! Claude bỗng kêu lên.

– Sao cơ?

Ông trưng ra nụ cười đùa cợt.

– Mấy phút rồi tôi kín đáo quan sát cô và thấy cô tập luyện!

– Thế à...

– Không sao, không sao! Rất tốt! Cô cứ tiếp tục đi... Đừng để ý đến tôi.

Cuối cùng, chúng tôi đã đến nơi. Bánh xe lạo xạo trên sỏi khi chúng tôi vào trong sân nhà. Mấy con chó phóng ra chỗ chúng tôi, sủa ông ổng âm ỉ, đầy dãi bắn ra. Bà chủ nhà ra lệnh gọi chúng. Chúng rầm rập nghe lời. Chắc chỉ đơn giản một cái lên giọng hay tặc lưỡi là bà ấy có thể ra lệnh cho chúng cắn bắt chân hay liếm tay ai đó. Một cảm giác bình an tự nhiên xâm chiếm tôi. Claude đã báo trước chúng tôi sẽ đến. Bà cười tươi chào đón chúng tôi.

– Chào Claude. Ông có khỏe không?

– Tôi khỏe, Jacqueline, còn bà thế nào? Bà thật tử tế đã tiếp chúng tôi. Xin giới thiệu cô Camille mà tôi đã nói...

Ngoài dáng vẻ một bậc tôn mẫu, tôi thấy ở Jacqueline một người phụ nữ có khuôn mặt búp bê, phong thái độ lượng, tính tình vui vẻ. Thật kỳ lạ vì tôi không trông đợi gặp một người có dáng vẻ như thế. Tôi tưởng tượng một phong cách... phương Đông hơn!

– Rất vui được làm quen với cô, Camille. Vậy là cô muốn gặp Sư phụ Ngô phải không? bà hỏi tôi với ánh mắt tinh nghịch.

– Dạ, vâng.

– Tôi hiểu! Rất nhiều người muốn làm quen với thầy! Mời cô theo tôi...

Sau đó, chúng tôi đi ngang qua một phòng khách lớn, thiết kế xinh xắn với lò sưởi theo kiểu cổ và để lộ những xà ngang bằng gỗ, tắm trong ánh nắng êm dịu của mùa đông nhờ vào những vách kính rộng.

– Tôi rất thích phòng khách của bà.

– Cảm ơn cô, bà chủ nhà cười tươi trả lời và có vẻ thích lời khen. Đây... Sư phụ Ngô đang ở trong sân. Mời cô ra gặp thầy. Tôi sẽ ở trong bếp. Gặp lại cô sau...

Claude để tôi ra trước. Tôi quét mắt nhìn quanh sân, trên môi giữ sẵn nụ cười nồng ấm, duyên dáng. Rồi nụ cười tôi tắt dần. Tôi chẳng thấy ai cả. Thật thất vọng. Thầy Ngô không còn ở đây nữa chẳng?

Trước vẻ bực bội của tôi, Claude chỉ:

– Sư phụ kia kìa...

Nhưng tôi vẫn chẳng thấy ai cả.

– Kia kìa Camille! ông đưa tay chỉ.

Tôi nhìn theo hướng ông chỉ. Thoải mái an tọa trên chiếc đệm thêu, một chú mèo Ba Tư tuyệt đẹp đuổi dài người yên tĩnh nằm lim dim. Ở chú toát ra sự pha trộn giữa vẻ uy nghiêm và thanh thản tuyệt đối. Tôi choáng váng, sau đó, lấy lại tinh thần, đưa mắt nhìn kẻ trêu chọc vui tính. 45 phút đi đường vì cái này sao?

– Ông thật là! tôi nói, giọng nặng nề trách móc.

Khuôn mặt Claude pha lẫn hài lòng và ăn năn. Có lẽ ông vừa thỏa mãn, vừa bối rối với trò đùa của mình.

– Camille, tha lỗi cho trò đùa nho nhỏ của tôi. Nhưng tôi không tìm được ví dụ nào hơn Sư phụ Ngô để chỉ cho cô hiểu thế nào là thư giãn hoàn toàn. Cô có cảm tưởng cô không biết hành thiền, vậy hãy học **làm con mèo** vài phút mỗi ngày! Không con vật nào vượt qua được mèo về vẻ thanh thản và yên bình, thật sự tận hưởng giây phút hiện tại!

Tôi ném ông cái nhìn dữ tợn khiến ông trốn vào bếp với Jacqueline.

Còn một mình với Sư phụ Ngô, tôi quan sát cách sống của “thầy” vài phút và ngạc nhiên khi thấy một cảm giác yên bình dễ chịu xâm chiếm. Bằng những cái quét đuôi thanh thảo, “thầy” viết nên bài thơ vô hình tán tụng phong cách điềm tĩnh. Một bản tuyên ngôn về thành ngữ “Hãy sống với ngày hôm nay” theo cách của riêng “thầy”. “Thầy” vẫn không động đậy phản đối khi tôi lùa tay vào lớp lông ấm nóng, vuốt ve.

Lúc đó, tôi biết mình không còn có thể giận Claude vì đã dẫn tôi đến đây. Thanh thảo, tôi đến ngồi cùng ông và Jacqueline trong bếp. Họ nhẹ nhàng tán gẫu, nhâm nhi tách trà ngâm bạc hà “nhà trồng” như nữ chủ nhân nói rõ. Tôi thấy Claude dõi theo tâm trạng hiện lên trên gương mặt tôi. Ông đọc được lời cảm ơn thầm lặng và có vẻ hài lòng.

Buổi chiều kết thúc bằng bữa ăn nhẹ với bánh mặn khiến tôi không thấy tiếc nuối chuyến đi này chút nào...

24

TỪ KHI GẶP SỰ PHỤ NGÔ, tôi thích thú chơi trò giả làm mèo mỗi khi có thể để tìm niềm hạnh phúc lớn lao khi thoát khỏi những căng thẳng.

Thật lạ, càng tìm thấy sự thanh thản, tôi càng cảm nhận nguồn năng lượng sống dồi dào hơn. Tôi phải thú nhận, nguồn năng lượng này còn làm tăng ham muốn yêu đương. Chân thành mà nói, tôi thấy hơi lúng túng. Bối rối với nguồn xung năng mới này, đầu tiên tôi cố lờ nó đi. Tôi không dám nói cả với Claude... Ông sẽ không đánh giá tôi là người không biết thẹn chứ?

Cuối cùng, không chịu được nữa, tôi chủ động gợi chuyện nói với ông về chủ đề này.

– Tôi không biết nên nói như thế nào, nhưng... thế này: mấy hôm nay, tôi cảm thấy kiểu như... ham muốn yêu đương nhiều hơn, và nó khiến tôi bối rối. Tôi muốn biết liệu nó có liên quan đến chương trình thay đổi không?

Ông hắng giọng, rõ ràng bất ngờ với câu tôi hỏi, nhưng vẫn trả lời tôi.

– Camille à, nhận định của cô không làm tôi ngạc nhiên lắm. Có, tất nhiên rồi, sự hưng phấn đó đi đôi với những thay đổi mà cô đã thực hiện: việc cô quyết định hành động, nắm lấy và làm chủ lại cuộc sống, chăm chút hơn đến vẻ bề ngoài và tinh thần của bản thân, giúp sản sinh những nguồn năng lượng tuyệt hảo. Chính thế mà cô có khuynh hướng muốn được sống hết mình trong vai trò một người phụ nữ. Đó đúng hơn là một tin vui, đúng không?

– Vâng... nhưng tôi không hiểu tại sao, tôi không thấy thoải mái. Bởi thế tôi cần nói chuyện với ông...

– Hừm... tôi hiểu. Có thể do cô bất ngờ khi khám phá ra một khía cạnh cho đến giờ vẫn chưa được khai phá của bản thân? Phần nào đó, đó là một Camille khác. Một phụ nữ táo bạo, dám bộc lộ ham muốn và cảm xúc.

Tôi đỏ mặt.

– Có điều... tôi vẫn không chắc sẽ yêu mến hình ảnh phản chiếu bản thân như thế...

– Bình thường thôi. Ngay cả trong xã hội ngày nay, ta vẫn cảm thấy gánh nặng của nền tảng giáo dục tuân thủ theo giáo lý. Dấu vết của hàng nghìn năm vấn đề tình dục bị vùi dập bởi quan niệm đạo đức và là điều cấm kỵ vẫn còn đâu đó. Chỉ gần đây người phụ nữ mới bắt đầu thừa nhận hoàn toàn về một đời sống tình dục tự do và những ham muốn mạnh mẽ như nam giới... Cũng còn cần mọi người đều chấp nhận quan niệm mới này về tình dục.

– Chính thế, tôi rất muốn thổi những nguồn năng lượng mới này vào cuộc sống vợ chồng tôi. Đòi hỏi nhiều hơn, sáng tạo hơn, nếu ông hiểu tôi muốn nói gì... Ông nghĩ tôi có nên dẫn tới không?

Claude nhìn tôi cười, đôi mắt lấp lánh.

– Tất nhiên rồi. Chồng cô chắc chắn sẽ thích.

Cũng không chắc lắm...

Dù sao tôi vẫn làm theo dự tính... Suốt tuần sau đó, tôi âm mưu chuẩn bị điều bất ngờ. Adrien được gửi cho mẹ tôi trông cả buổi tối. Một bộ váy đen sang trọng tự nhiên, xẻ cổ táo bạo làm bối rối cả một người bạn đời lâu năm. Đôi giày cao gót 10 phân dành riêng cho những dịp đặc biệt. Sâm banh ướp lạnh, sẵn sàng đón tiếp xứng đáng người yêu đầu của tôi.

Liếc nhìn mình lần cuối trước gương: nhất định rồi, tôi trông thật tuyệt! Lâu lắm rồi tôi không thấy mình có đường cong đẹp như thế, ánh mắt long lanh như thế và làn da ngời sáng như thế. Sébastien sẽ tan chảy... Chỉ có thể tan chảy...

Bước vào nhà, chồng tôi mất vài giây để làm quen với ánh sáng mờ trước khi ánh mắt anh bắt gặp tôi. Tôi gửi anh nụ cười duyên dáng nhất, khiến anh sững sờ. Tôi kín đáo tận dụng giây phút như đang ngừng trôi đó để đọc trong ánh mắt anh điều tôi trù tính: ngạc nhiên, bối rối, hứng thú.

Có thể chứ!

Vậy nên tôi quyết định diễn ngay vở kịch chinh phục của mình và đi thẳng vào màn chính thứ 2, màn diễn với nụ hôn điện ảnh dưới ánh đèn halogen trong phòng khách.

Cánh tay tôi như đám dây leo quấn cổ anh.

– Xin chào chàng diễn trai tóc nâu, tôi nói bằng giọng khàn gợi cảm, vai diễn yêu cầu phải thế.

Tôi vui thích thấy anh bối rối, gần như ngượng ngùng.

–Ồ, đón tiếp long trọng quá! anh thì thầm. Em tuyệt lắm!

Tôi vui như mở cờ trong bụng.

– Quý Ông vẫn còn chưa thấy hết đâu! tôi nói, cố tình dùng từ “Quý Ông” vì vẫn nhập vai nữ thần quyến rũ.

Khép hờ mi mắt. Cận cảnh một nụ hôn ngọt ngào và nồng cháy.

Bị cuốn vào trò chơi khêu gợi của chính mình, tôi dính chặt môi mình vào môi anh. Thân hình tôi ép vào quần lầy anh, một bàn tay ôm chặt thắt lưng anh, bàn tay còn lại lặn vào dưới áo sơ mi của anh, tôi đã hình dung ra cảnh đèn tắt cho một đêm trắng của chúng tôi. Tôi ngất ngây. Bàn tay đang lặn sâu xuống đùi anh thì anh dừng tay tôi lại.

Tôi không hiểu tại sao.

– Sao vậy, anh yêu? Có chuyện gì vậy? tôi thăm thò vào tai anh, giọng đê mê bởi những rạo rức đầu tiên.

– Không, không, không có chuyện gì, chỉ là...

Điện thoại tôi lúc đó bỗng đổ chuông. Tôi nguyên rửa công nghệ mới. Xem nào. Mẹ tôi...

Tôi quên bỏ vào túi của Adrien thuốc kháng histamin. Thoáng thấy có lỗi, tôi trấn an mẹ: chỉ một tối thôi, không quá nghiêm trọng đâu. Vâng, cháu không dùng cũng không sao. Không, không cần đến hiệu thuốc khẩn cấp. Trong khi lơ đãng nghe mẹ nói, tôi liếc nhìn chồng thử dò xét cảm xúc hiện giờ của anh.

– À há! mẹ tôi cười rúc rích. Nghe giọng con, mẹ hiểu mẹ đang làm phiền con rồi! Cho mẹ biết đi, buổi tối của hai đứa khởi đầu tốt đẹp chứ?

Tôi ghét việc mẹ tôi cố hình dung chuyện gì đang xảy ra ở nhà tôi.

– Mẹ này! tôi phản đối.

Rồi tôi dịu lại. Dù sao cũng nhờ mẹ mà tôi có được buổi tối bình yên. Mà tôi hy vọng nó không chỉ bình yên! Dù gì, tôi nói lời cảm ơn mẹ rất nhiều trước khi tắt máy.

Sébastien đã đứng dậy và giờ đang đứng gần cửa sổ, quay lưng về phía tôi. Tôi tiến về phía anh, không gây ra tiếng động, vòng tay ôm lấy anh và thì thầm vào tai anh:

– Anh, anh làm sao thế?

Để tránh không phải trả lời, anh phả lên tôi một cơn mưa những nụ hôn, lên cổ, lên má, lên môi.

– Sébastien, dừng lại nào, tôi dịu dàng nói. Nói cho em biết đi.

Anh tránh nhìn vào mắt tôi. Tôi nhẹ nhàng dùng tay buộc anh phải nhìn mình.

– Xin lỗi em, Cam, anh buông lời, thật chẳng ra sao. Anh không biết mình bị làm sao. Em ở đây, thật tuyệt, quyến rũ, táo bạo, vậy mà bỗng nhiên, anh thấy...

– Anh thấy sao?

– Anh không biết, anh thấy kỳ kỳ.

Tôi buông anh ra, lùi một bước.

– Được rồi. Anh không thích như thế, phải không?

– ...

Sự im lặng của anh làm tôi bị tổn thương và cảm thấy cục tức dâng lên cổ. Vừa thất vọng, vừa bực mình, tôi cảm thấy cái ly sâm banh còn trống không vào bếp, giậm mạnh gót giày lên sàn gỗ bất bình. Tôi dọn tất cả những gì có trong tầm tay, cố gây ra tiếng động lớn nhất có thể.

Anh im lặng lại gần tôi và đứng im trong khi tôi loay hoay đi loạn cả lên. Tôi cảm nhận được trên mình cái nhìn buồn rầu và ngượng ngịu của anh. Sau một lúc, tôi không chịu nổi nữa, dừng lại trước mặt anh.

– Sao nào? Anh nói đi! Nào! Có chuyện gì nào?

Anh ngập ngừng chưa dám thổ lộ. Tôi nhận thấy điều đó qua đôi môi anh đang mấp máy không ra lời.

Sau đó, anh bỗng thốt lên.

– Anh thật ngốc, quá là ngốc. Xin lỗi em! Gần đây, em thật khác, thật là... Còn anh.. anh...

Bây giờ đến lượt anh đứng không yên, đi đi lại lại trong phòng, tay khua loạn như để dễ tìm lời nói hơn.

Sự lúng túng của anh làm tôi mỉm lòng. Tôi lại gần anh, lấy hai tay ôm khuôn mặt anh.

– Anh thì sao cơ? tôi nói dịu dàng.

– Anh... Anh sợ, anh nghĩ vậy.

– Sợ ăy à!?

– Đúng, sợ. Tất cả những thay đổi đang diễn ra trong cuộc sống của em... Cái cách em tiến về phía trước, cố gắng xoay chuyển các thói quen, dám sống là chính mình...

– Thế thì sao? Thế là tốt chứ, phải không anh?

– Đúng thế... Thế là tốt, nhưng...

Anh giữ lại nỗi niềm định thốt ra trên đầu môi, có lẽ vì lo không biết tôi sẽ nghĩ thế nào.

– Nhưng sao cơ, anh?

– Thế nếu anh không thay đổi nhanh được như em muốn? Anh không còn xứng tầm với cô Camille mới?

Thì ra là vậy sao? Tôi không thể tin được. Tôi thấy thật cảm động khi anh nói lên nỗi lo sợ của mình. Tôi nhìn thẳng vào mắt anh tin tưởng và nở nụ cười đầy yêu thương với anh.

– Không bao giờ có chuyện đó! Anh nghĩ ra chuyện gì vậy? Em yêu anh, Sébastien, hơn bao giờ hết. Còn tất cả những thay đổi em làm, đó cũng là vì anh, để anh có thể tự hào về em, luôn mong muốn em!

– ...

Anh áp đôi môi anh vào môi tôi thay vì trả lời và dập tắt những hoài nghi của tôi bằng nụ hôn dài khêu gợi. Và lần nay, không điều gì cũng không ai làm gián đoạn nữa...

TỪ CÁI ĐÊM HÔM ĐÓ, bầu không khí trong nhà đã thay đổi hẳn. Một làn gió mát mang theo sự đồng cảm thổi vào tình yêu của chúng tôi, chỉ chờ những đốm than hồng của tình yêu ấy bùng lên đẹp đẽ. Với con trai, tôi quyết định làm theo những nguyên tắc Claude gợi ý để không còn phải bức mình vì câu dạ câu không của thằng bé: không làm quá lên, mà cũng không quá lo lắng! Tóm lại, chọn cách xem mọi việc thường nhật nhẹ nhàng hơn. Claude một hôm vừa cười vừa nói với tôi: “Bước xuống khỏi cây thánh giá ấy đi, chúng tôi đang cần củi”, để giúp tôi hiểu cần rũ bỏ vai trò một bà mẹ lúc nào cũng chỉ chực bức bối để xử sự theo cách khác.

Trước hết, tôi dành thời gian, quan tâm hơn một chút đến thế giới của con. Tôi giấu con, tìm đọc những trang thông tin mới nhất về bóng đá. Tôi học thuộc lòng tên các cầu thủ nổi tiếng và những luật lệ quan trọng của môn thể thao này. Buổi tối bóng đá sau đó, thay vì là khoảng thời gian chết đầy buồn chán với tôi, đã trở thành khoảnh khắc vui vẻ: bộ mặt sững sốt của hai bố con về vốn hiểu biết bóng đá của tôi là phần thưởng xứng đáng! Vậy là, suốt trận đấu, Adrien bình luận với mẹ không kém gì với bố. “Mẹ có nhìn thấy cú đi bóng này không?” nó kêu lên không ngừng và hích mạnh tôi. Và khi đội bóng yêu thích của nó ghi bàn đầu tiên, nó chọn nhảy vào vòng tay tôi, hét to “Vào!”. Chắc hẳn tôi cũng vừa ghi điểm.

Tôi cũng thâm nhập vào thế giới âm nhạc của con, nghe những ca sĩ nổi tiếng yêu thích của nó. Nào là Bruno Mars, Ariana Grande, Nicki Minaj, Jason Derulo, David Guetta... Lần đầu tiên thấy tôi lăm lăm lời một bài hát yêu thích cùng với nó, con trai tôi không tin vào tai mình, còn tôi thì tin là đã đọc được trong mắt con điều gì đó như là sự ngưỡng mộ xen lẫn nể phục.

Những tình cảm mới này thay đổi hoàn toàn màu sắc quan hệ giữa tôi và con. Cánh cửa đối thoại đã lại rộng mở.

Trên tinh thần đó, tôi đề cập đến điểm đen trong mối quan hệ của chúng tôi: làm bài tập ở nhà.

– Adrien, con biết không, mẹ rất ghét khi phải nổi cáu, khi phải quát để con làm bài tập và khi chúng ta cãi nhau... Mẹ khổ tâm lắm... Mẹ thật sự mong việc này sẽ thay đổi. Con có muốn không?

Con gật đầu đồng ý.

– Con có thể giải thích cho mẹ biết tại sao thỉnh thoảng con lại thấy việc làm bài tập khó khăn đến thế không?

Con suy nghĩ một chút và tôi nhận thấy nó nghiêm túc chọn câu trả lời tốt nhất, làm tôi mỉm lòng.

– Con không rõ lắm. Làm bài tập chẳng có gì là vui thú, đã vậy lại còn quá nhiều. Nhất là con cảm giác mẹ sẽ bực mình và thế là con thấy xì trét. Con sợ làm sai và mẹ sẽ mắng con... Thế là con chẳng muốn làm nữa.

Tôi xúc động và nhớ đến lời khuyên của Claude: hãy quên đi tràng liên thanh những lời trách móc và hãy nói về những cảm nhận của bản thân, hãy dùng ngôi thứ nhất. Vậy là tôi giải thích cho con.

– Khi mẹ bực mình, đây là vì mẹ lo cho con. Mẹ nghĩ đến tương lai của con và sợ con không học hành nghiêm chỉnh. Học tốt khi còn trên ghế nhà trường rất quan trọng cho cả quá trình phía sau. Điều mẹ mong mỏi là con có được một tương lai tốt nhất có thể khi trưởng thành.

– Con biết mẹ ạ. Nhưng mẹ lo thái quá. Mẹ không tin con.

– Cũng có thể, tôi cười nhượng bộ. Mẹ chỉ cố gắng để trở thành một người mẹ tạm chấp nhận được.

– Đừng nói thế mẹ! Mẹ là người mẹ tuyệt vời!

– Con nghĩ thế à?

– Đúng thế mà mẹ, nó khẳng định, nắm tay tôi trong lòng bàn tay nó cười tinh nghịch.

Trái tim tôi ngập tràn lòng biết ơn. Tôi nghĩ đến phương pháp sư phạm tích cực mà Claude đã chỉ.

– Con nghĩ sao nếu chúng ta thử thay đổi cách làm bài tập? tôi gợi ý.

– Như thế nào ạ?

– Ờ thì chúng ta sẽ làm sao để việc làm bài tập trở nên vui hơn chẳng hạn.

– Con thấy được đấy.

– Đập tay đồng ý nào!

Chúng tôi đập tay theo 3 kiểu khác nhau trước khi dang tay ôm nhau thật chặt.

– Mẹ ơi, con yêu mẹ lắm, nó thì thâm vào tai tôi.

Tôi ôm con chặt hơn.

– Mẹ cũng vậy, mẹ yêu con, con yêu của mẹ.

Và thế là tôi thực hiện một phương pháp giáo dục ít chính thống nhưng thú vị hơn nhiều. Thí dụ tôi dùng trò chơi 1, 2, 3 *đứng yên* cho các bài học thuộc lòng: tiến về phía bàn một bước nếu trả lời đúng, lùi hai bước nếu sai. Hoặc học bài bằng cách hát. Hiệu quả tuyệt vời! Adrien không chỉ học nhanh gấp 3 lần, mà hơn nữa nó còn vui đùa như điên.

Tôi cũng áp dụng phương pháp ấy để nhờ con giúp dọn bàn và làm bếp. Thay vì hét không ra hơi không dưới 50 lần để mãi 1 tiếng sau mới được con giúp làm việc gì đó, tôi nghĩ ra một mẹo để khích lệ Adrien: tôi thuyết phục con cùng tôi tạo ra một nhà hàng tưởng tượng, mà con là bếp trưởng. Cách con tham gia và nhiệt tình với vai trò của mình làm tôi ngạc nhiên. Tôi không nghĩ cách này lại có hiệu quả đến thế.

Con tôi xem cái nhà hàng quan trọng đến mức sáng tạo ra một công thức món ăn mới độc đáo cho thực đơn: bò viên thất vị với 7 gia vị theo kiểu Ấn Độ. Tôi thái thịt bò thành miếng nhỏ, còn con tôi thì xay thịt bằng máy xay. Tôi băm tỏi, còn con dùng chày nghiền bột cà mì tự làm. Con tôi bình thường tưởng chỉ thích dán mắt vào màn hình, nay lại vui đùa thỏa thích với công việc chân tay này! Bước cuối cùng là nặn thịt thành từng viên, lăn vào trứng, rồi lăn qua bột cà mì trộn vừng làm nó vui thích vô cùng. Tôi như thấy lại thằng bé 5 năm trước, khi nó còn chơi đất nặn với niềm vui sướng trẻ con... Trong suốt buổi nấu ăn đầy sáng tạo, chúng tôi nói với nhau rất ít, nhưng tiếng cười và sự cộng tác nhịp nhàng của hai mẹ con đã nói lên nhiều điều về sự đồng điệu của chúng tôi lúc đó. Như một đầu bếp được gắn sao thực thụ, nó vui thích chỉ đạo mẹ như thể tôi là phụ bếp, một vai trò mà tôi tự nguyện phục tùng, nhất là khi đang sung sướng vì chiến thuật của mình đã thành công...

Những thay đổi này giúp tôi có thời gian và năng lượng để tập trung vào một nhiệm vụ tầm cỡ hơn: xây dựng kế hoạch nghề nghiệp mới. Bởi vì tôi đã quyết, tôi không muốn tiếp tục công việc của một nhân viên kinh doanh nữa, mà quay lại với

ước mơ thuở ban đầu: làm việc trong ngành thiết kế và sáng tạo trang phục cho trẻ em.

Như Claude đã nói, đã đến lúc kế hoạch cuộc sống của tôi phải đi cùng với tính cách và những giá trị vốn có của tôi.

Tôi bắt đầu bằng việc tìm hiểu thị trường. Mong muốn sâu thẳm của tôi không phải là nhận quyền kinh doanh, mà là tạo ra thương hiệu riêng, theo cách thức riêng. Tuy nhiên, tôi nhanh chóng phải thừa nhận thực tế: thị trường quần áo may sẵn cho trẻ em gần như bão hòa và đầu ra rất hẹp...

Một yếu tố không khoan nhượng khác: do khủng hoảng, khách hàng không bao giờ tiêu một khoản tiền lớn để mua quần áo trẻ em, mà có khi chỉ một tháng sau, đã chật rồi...

Như vậy, đâu là hướng ra?

Tôi nhờ chú Google để tìm cảm hứng. Một kỹ thuật sáng tạo lấy cảm hứng từ *brainstorming* mà Claude đã nói với tôi, cho phép tôi tìm ý tưởng nhờ tìm kiếm thông tin trên Internet.

Bằng cách này, tôi tìm thấy một thương hiệu của Hà Lan có cách thức hoạt động theo kiểu thời trang cho thuê: cho thuê quần jean theo năm như cho thuê phương tiện đi lại hay nhà ở! Sử dụng hình thức thuê bao hàng tháng với giá 5 euro, khách hàng được đảm bảo luôn có quần áo hàng hiệu, mới nhất, lại vừa tham gia vào phát triển bền vững, và cuối cùng, có thể mua hay trả lại để thuê đồ khác!

Trí óc tôi ngay lập tức hoạt động: tại sao không áp dụng hình thức này cho quần áo trẻ em? Quần áo hữu cơ cho trẻ từ 0 đến 3 tuổi, mà tôi sẽ làm tăng giá trị của chúng nhờ vào những chất liệu và hoa văn thêm vào, để mỗi bộ quần áo trở nên độc đáo và duy nhất. Tôi chỉ cần liên kết với các nhà cung cấp quần áo hữu cơ cơ bản, áo liền thân, áo thun, quần và rồi sau đó chỉnh sửa. Quần áo may sẵn thời trang phù hợp mọi loại túi tiền...Ồ, được đấy... Tôi nắm bắt được ý tưởng rồi!

Tâm trí tôi nóng lên, bị cuốn theo sự hào hứng. Bố mẹ nào cũng muốn chăm chút cho phong cách của bé. Ai chẳng từng tần ngần trước những bộ quần áo bé xíu, dễ thương vô cùng? Điều mấu chốt duy nhất: giá cho một bộ đồ độc đáo quá cao mà lại phải mua mới thường xuyên... Nhưng, với cách thức của tôi, họ có thể làm mới tủ đồ của các cô bé cậu bé dễ thương bao nhiêu lần tùy ý nhờ hệ thống cho thuê!

Tôi nhanh chóng làm phép tính: tôi có thể đưa ra hợp đồng thuê trung bình 5 euro một tháng cho một món đồ.

Tôi làm việc không ngừng để hoàn thiện dự án của tôi, bắt đầu thiết kế nên những mẫu đầu tiên để có cái chào mời đối tác.

Dựa trên lời khuyên của Claude, tôi liên hệ với một vườn ươm doanh nghiệp - tổ chức đồng hành cùng những người muốn khởi nghiệp và chuẩn bị một hồ sơ giới thiệu dự án chất lượng. Sau đó, tôi cầu trời khấn Phật để hồ sơ được hội đồng xét duyệt chấp nhận...

Mọi việc có vẻ thuận lợi. Tôi có linh cảm tốt. Mười lăm ngày sau, khi nhận được câu trả lời tích cực của vườn ươm doanh nghiệp, tôi mừng muốn xỉu! Chồng tôi, dù có nhiều lo lắng mà cũng đúng thôi, vẫn quyết định ủng hộ tôi. Giờ chỉ còn phải thông báo tin “tốt lành” này cho mẹ tôi... Tôi không thích phải làm việc này lắm. Đối với bà, trên phương diện nghề nghiệp, một hợp đồng làm việc dài hạn là lựa chọn duy nhất được chấp nhận. Hiểu bà như thể tôi sinh ra bà chứ không phải ngược lại, tôi thấy sợ phải tiết lộ cho bà về những xáo trộn trong cuộc sống của tôi... Những xáo trộn với đúng nghĩa của nó.

26

TÔI BẮM CHUÔNG CỬA căn hộ nơi đã chứng kiến tôi lớn lên với nhiều cảm xúc lẫn lộn, vừa kích động, vừa sợ hãi. Mẹ tôi đón tôi với nụ cười thật tươi và ôm tôi vào lòng, hôn tôi nhẹ nhàng. Lòng tôi hơi thất lại khi nghĩ đến tin tôi sẽ báo cho bà, tự hỏi bà sẽ phản ứng thế nào. Tôi biết có thể chỉ một lát nữa thôi, sự hòa hợp này sẽ tan thành mây khói...

– Ngồi đi con yêu. Mẹ đến ngay. Mẹ chỉ vào xem món bê hầm thế nào rồi...

– Mẹ ơi! Mẹ bày vẽ làm gì! Con nói chỉ một bữa tối đơn giản thôi mà.

– Chẳng đáng gì, mẹ thích như thế!

Tôi đầu hàng. Như mọi khi.

Tôi ngồi xuống ghế dài trong phòng khách nhỏ, chân bắt tréo, tim thất lại, trống ngực đập cùng nhịp với chiếc đồng hồ lớn chễm chệ trên tường phòng khách, chiến lợi phẩm từ chuyến du lịch New York.

Mẹ quay lại chỗ tôi ngồi, rộn ràng với ý tưởng một cuộc nói chuyện mặt đối mặt giữa hai người phụ nữ.

– Xong rồi! Mẹ nghe con đây!

Tôi hắng giọng. Bà nhận ra vẻ bối rối của tôi và mặt bà chột sa sầm.

– Có gì không vậy con? Con có vẻ là lạ...

– Là vì... Con có một tin quan trọng muốn thông báo với mẹ.

–Ồ không, trời ơi! Con bỏ Sébastien hả?

– Không phải thế, mẹ thật là...

– Vậy là nó bỏ con hả?

– Mẹ! tôi bức mình. Tại sao lúc nào mẹ cũng tưởng tượng những điều khủng khiếp nhất cho con vậy?

Khuôn mặt mẹ tôi càng sa sầm hơn nữa.

– Con à, mẹ không tưởng tượng. Mẹ chỉ tỉnh táo nhìn vào thực tế cuộc sống thôi... Hãy xem bố đã làm gì với chúng ta...

– Đây là câu chuyện của mẹ, mẹ à! Nó không có nghĩa là mọi chuyện sẽ xảy ra y như vậy với con.

– Con có lý, mẹ xin lỗi... Thế cái tin quan trọng ấy là gì? Ồ, mẹ biết rồi! Con có thai!

Tại sao lúc nào bà cũng phải quay lại vấn đề đó? Bà không thể tôn trọng ý muốn không có thêm con của tôi được sao?

– ...

– Vậy là không phải à? Thế... Vậy nói mẹ nghe nào, bà cầm tay khuyến khích tôi.

– Con sẽ bỏ việc.

Bà rút ngay tay lại.

– Không phải thế chứ?

– Đúng là thế đấy mẹ. Mẹ biết không, gần đây, con gặp một người đàn ông tuyệt vời...

– Con đã phản bội Sébastien à! bà phẫn nộ.

– Mẹ! Đừng ngắt lời con nữa, để con kể! Tất nhiên là không rồi, con không phản bội Sébastien... Gần đây, người đàn ông con gặp giúp con nhìn lại cuộc đời mình và tìm lại con đường hạnh phúc đã mất...

– Thế nào là hạnh phúc đã mất? Mẹ tưởng con hạnh phúc cơ mà! Tại sao con không bao giờ nói với mẹ? Mẹ không hiểu... Con có công việc, có người chồng thương yêu con, có một đứa con tuyệt vời...

– Vâng, mẹ à, con biết là thế và con cũng tưởng mình hạnh phúc... Nhưng một sáng thức dậy, con thấy hoàn toàn trống rỗng, chìm ngập trong tâm trạng u buồn... Nhờ Claude, con đang tìm lại được ý nghĩa cho cuộc sống.

– Claude à? Ông ta tên là Claude à? Thế ông ta làm nghề gì?

– Ông ấy là bác sĩ trị liệu... thói quen.

- ...

- Đây là một phương pháp mới trong ngành phát triển nhân cách, ông ấy rất giỏi... tôi cố tìm cách giải thích.

- Cái ngành quỷ quái đó là cái gì vậy? bà lập tức cảnh giác. Con biết là cần phải dè chừng... Giờ có nhiều lang băm lắm! Lấy cớ là đem lại cho con điều hằng mơ ước và một cuộc sống tốt hơn, bọn chúng sẽ để con rơi vào vòng kiểm soát của bọn chúng...

Tôi biết ngay là cuộc nói chuyện sẽ như thế này...

- Mẹ! Không hề như mẹ nghĩ đâu! Khi nào mẹ mới hết lo sợ cho con và đối xử với con như với một cô bé? Con biết con đang làm gì.

- ...

Và bây giờ, là sự im lặng. Bà làm tôi điên mất.

- Mẹ à, cuối cùng, con quyết định thực hiện mơ ước của mình: xây dựng một dự án để làm việc trong ngành thời trang cho trẻ em.

- Con có ý thức được rằng lĩnh vực này đã bị đóng băng rồi không?

Tôi thấy bà vừa lo lắng, vừa tức tối.

- Vâng, nhưng con đã nghĩ đến một phương thức duy nhất và độc đáo! Mẹ đã nghe nói đến khái niệm *leasing* chưa?

- *Leasing* à? Chưa...

- Đây là một hệ thống rất thuận tiện, tiết kiệm và bảo vệ môi trường, cho mọi người thuê đồ và cũng có thể lựa chọn hình thức mua hẳn. Hình thức này rất phổ biến ở các đại lý xe hơi và lĩnh vực đồ chơi. Trong thời kỳ khủng hoảng này, mọi người không mua quần áo đắt tiền cho trẻ em. Quá đắt mà thời gian sử dụng ít. Ngược lại, con cho họ thuê chỉ với 5 đến 15 euro một tháng. Con chắc chắn là sẽ thành công!

Tôi thực sự bị cuốn vào kế hoạch. Nhưng mẹ tôi tất nhiên là còn lâu mới chia sẻ sự hứng khởi ấy với tôi.

- Và con từ bỏ một hợp đồng dài hạn vì cái ý tưởng đó? Suốt cả cuộc đời, mẹ cố gắng khắc sâu vào đầu con tầm quan trọng của việc ổn định tài chính... Con có ý

thức là con có thể phá hoại sự cân bằng của gia đình và tiện nghi vật chất của Adrien nếu như dự án của con không thành công không?

– Tại sao lúc nào mẹ cũng phải nghĩ đến tình huống xấu nhất nhỉ? Mẹ à, con cần mẹ tin con! Chứ không phải giết chết dự định của con bằng những lo lắng và bi quan!

– Thế Sébastien nghĩ gì?

– Anh ấy ủng hộ con. Chúng con đã tính toán để có thể đứng vững trong thời gian đầu...

– Quá là rủi ro! Quá nhiều rủi ro!

– Vâng, nhưng bản thân cuộc sống cũng là rủi ro rồi! Mẹ cần hiểu là dự án này đối với con là nguồn sinh khí lớn. Con có cảm giác được hồi sinh, rốt cuộc cũng được là chính mình.

– ...

Hoàn toàn vô ích!

– Thôi vậy, con nghĩ là con đi đây. Con thấy là mẹ vẫn chưa sẵn sàng chấp nhận ý tưởng này.

– ...

Bà không tìm cách giữ chân tôi lại. Như thể bà bị đánh ngất vậy!

Ra đến đường, trong tôi lẫn lộn những cảm xúc trái ngược. Buồn vì chính mẹ mình không hiểu mình. Bực tức vì mẹ không bao giờ tin vào khả năng vượt qua khó khăn của mình, nhưng cũng như được giải thoát vì đã là chính mình, trung thành với ước mơ và bản chất vốn có của bản thân. Cuối cùng, tôi cũng đã ngừng việc lúc nào cũng làm vui lòng người khác. Tôi dám sống cuộc sống giống với bản chất, chứ không phải cuộc sống mẹ tưởng tượng cho tôi. Tuy thế, tôi vẫn không thoải mái lắm trong con người mới; tôi vẫn thấy có gì đó gượng gạo... Tôi phần khích với dự án mới, nhưng điều gì sẽ đến nếu rốt cuộc tôi lại thất bại? Nếu như mẹ tôi có lý khi yêu cầu tôi phải dè chừng? Những ý nghĩ này phá hỏng phần nào niềm vui trong tôi... Tôi cảm thấy khẩn thiết cần nói chuyện với Claude. Tôi mong biết ý kiến của ông về vấn đề này.

CLAUDE MỘT LẦN NỮA hẹn tôi ở một nơi vừa bất ngờ cả về hình thức lẫn nội dung, vừa giàu tính sư phạm. Nhưng lần này, tôi biết rõ địa điểm hẹn: bảo tàng Louvre. Tuy nhiên, tôi vẫn không hiểu tại sao ông dẫn tôi đến đây, và trong khi đi dọc những hành lang trưng bày tưởng như là vô tận, tôi tự hỏi ông sẽ lấy ra thứ gì từ chiếc mũ ảo thuật của mình. Trong khi chờ để biết, tôi kể cho ông nghe cuộc đối mặt giữa tôi và mẹ. Nhưng tôi cảm thấy ông không chú ý, điều này chẳng giống với ông chút nào. Ông đang nghĩ gì vậy? Ông có thực sự nghe tôi không? Tôi cố gắng hết sức để ông hiểu cảm xúc của tôi, hiểu sự hoài nghi của mẹ tôi làm tôi lung lay đến thế nào, còn ông thì chẳng có lấy một cái nhú mày, tiếp tục điềm tĩnh tản bộ giữa những bức tranh...

– Claude, ông không nghe tôi nói! cuối cùng tôi mất bình tĩnh, bực mình vì sự dừng dưng của ông, trong khi lòng tôi đang dậy sóng dữ dội.

Dù gì, chính ông hẹn tôi ở Louvre! Nếu để nhìn ông hành động hệt như ông chỉ có một mình, vậy thì kêu tôi đến đây để làm gì?

Ông không trả lời tôi, đưa tay lên môi ra hiệu cho tôi giữ im lặng. Tôi gần như phát điên vì bực. Tuy vậy, ông bước nhanh hơn một chút, với một nụ cười bí hiểm rất hợp cảnh vì chúng tôi đang ở “thánh đường” của nàng Mona Lisa, và dẫn tôi vào phòng trưng bày của bậc thầy Leonardo da Vinci. Vẫn không nói lời nào, ông chỉ tôi ngồi xuống một trong những băng ghế, trước kiệt tác cuối cùng của danh họa: “Đức Mẹ Đồng Trinh với Chúa Jesus và Thánh Anna”. Và chúng tôi ngồi im như thể một lúc, đối diện bức họa.

– Camille, cô nhìn thấy gì? cuối cùng ông hỏi tôi.

Lúng túng, tôi đưa mắt nhìn khắp bức tranh, cố tìm ra ý nghĩa của nó.

– Ở thì tôi thấy Đức Mẹ Đồng Trinh có vẻ như muốn ôm Chúa Jesus hài đồng vào lòng, nhưng cùng lúc đó, tôi có cảm giác Chúa Hài đồng cố thoát khỏi vòng tay bà, quan tâm hơn đến chú cừ non và muốn tự tay bắt nó hơn là sự mời chào dịu dàng của mẹ... Còn về Thánh Anna, tôi thấy bà có vẻ thờ ơ và khoan dung.

Claude cười những nhận xét của tôi.

– Camille à, thật ra tôi dẫn cô đến đây là để cho cô xem bức họa này và giải thích cho cô cách nhìn của tôi về mối quan hệ mẹ con.

Quan hệ mẹ con... Hình ảnh Adrien thì thắm vào tai tôi “mẹ ơi, con yêu mẹ” thoáng qua tâm trí, và cùng lúc đó tôi cảm thấy hơi ấm của con đang phủ vào tôi. Sau đó, tôi lại thấy mình ở trong phòng khách nhà mẹ, cố nói với mẹ về dự án nghề nghiệp của mình, còn bà thì không ngừng ngắt lời tôi.

– Chú cừu non, Claude nói tiếp, tượng trưng cho sự hy sinh và việc Chúa Jesus ôm nó trong tay thể hiện Chúa chấp nhận số phận bi thảm của mình. Đức Mẹ Maria, trong vai trò người mẹ, tìm cách ngăn cản con khỏi số phận khổ đau. Do đó bà có cử chỉ che chở con. Còn Thánh Anna, bà giữ thái độ nhẫn nhịn; bà nhìn và không can thiệp, tượng trưng cho việc bà chấp nhận số phận dành cho cháu mình.

Sự phân tích làm sáng tỏ bức tranh mà đối với tôi vài phút trước chỉ là một cảnh tôn giáo dễ thương và làm tôi ngạc nhiên. Ngay người nghe ông nói, mắt dán chặt vào bức họa với sự thích thú mới, tôi nóng lòng chờ đợi ông nói tiếp.

– Camille à, tất cả các bà mẹ đều lo sợ cho con cái mình và tìm mọi cách để che chở chúng khỏi mọi khổ đau. Đó là điều tự nhiên, thuộc về bản chất tình yêu của người mẹ. Nhưng điều này đôi khi lại cản trở đứa con hoàn thành số phận dành cho mình và sống cuộc sống của chính mình. Cho tới hiện giờ, cô chỉ luôn đi tìm sự tán đồng từ phía mẹ. Cô bóp nghẹt mọi đam mê để làm vừa lòng mẹ và không làm thất vọng những mong chờ của mẹ. Như thể cô luôn đi trên một đôi giày quá chật. Và bây giờ, khi cô báo cho mẹ là cô sẽ đi con đường của chính mình, bà thấy sợ. Đó là điều bình thường. Nhưng cô cũng cần học cách để bà với nỗi lo sợ ấy, đừng lấy nó làm nỗi sợ của mình và tiếp tục con đường mà cô tin tưởng. Khi bà thấy cô thực sự trưởng thành và hạnh phúc, tin tôi đi, bà sẽ vui mừng cho cô!

– Tôi hy vọng là thế, Claude, tôi hy vọng...

Vừa trả lời ông, tôi vừa tự hỏi, mình chính xác là người mẹ thế nào với Adrien nhỉ. Liệu tôi đã làm đúng chưa? Liệu tôi có xử sự đúng để con có thể trưởng thành đúng với khả năng của con? Con còn nhỏ, mong muốn, nhu cầu vẫn còn là của một đứa trẻ... Nhưng lúc con lớn hơn thì sao? Khi con cần có những chọn lựa riêng, xây con đường để trở thành người đàn ông thì sao? Liệu tôi có biết cách trợ giúp con mà không áp đặt những mong muốn của mình chứ không phải của con, như mẹ tôi đã làm với tôi? Liệu tôi có biết lắng nghe con đúng cách và giúp đỡ con trở thành chính

bản thân con? Ta luôn nghĩ mình đã làm những gì tốt nhất, nhưng đôi khi, những lo sợ, rồi chính tình yêu của ta lại che mắt ta...

Claude không nói gì nữa, như thể ông để yên cho tôi suy nghĩ. Tôi mỉm cười với ông để thông báo tôi sẵn sàng nghe tiếp. Ông tiếp tục:

– Camille à, hôm nay, mẹ cô lo sợ sự thay đổi định hướng nghề nghiệp sẽ đem lại cho cô nhiều đau khổ. Thế nhưng, đến một lúc nào đó bà cũng cần hiểu nỗi đau khổ thực sự đối với cô là ngồi im không hành động! Điều tôi tẻ nhất không phải là thất bại. Mà là không dám thử sức. Gì đi nữa, ta không bao giờ có thể tránh khỏi mọi đau khổ có thể gặp, vì đau khổ là một phần của cuộc sống. Muốn thoát khỏi nó là điều bất khả. Cuộc sống luôn có mặt trắng và mặt đen. Mỗi người cần chấp nhận cuộc sống nguyên vẹn như nó vốn có, tuân theo luật chơi của sự tồn tại! Chống lại thực tế này chỉ làm tăng thêm những bất ổn. Vì vậy, những nhà hiền triết dạy chúng ta hành động dựa trên những gì ta bắt gặp, không dựa trên các yếu tố bên ngoài của sự việc mà dựa trên cách ta tiếp nhận nó.

Lời ông như làn gió mát thổi giữa trưa hè nóng bức. Chúng giúp tôi củng cố quyết tâm theo đuổi con đường mới mẻ mà tôi vạch ra và cho tôi kiến thức cần thiết, để sau này, đến lượt mình, tôi phải đối mặt với những lựa chọn quan trọng của con cho tương lai.

Đúng lúc đó, một nhóm khách du lịch nước ngoài đông và ồn ào tràn vào phòng, làm gián đoạn cuộc trao đổi đầy hứng thú của chúng tôi, tôi càu nhàu và không thể kiềm chế cái tặc lưỡi bực bội.

Còn Claude, ông vẫn thản nhiên và mỉm cười. Không bao giờ ông cáu giận thật sao?

Ông dẫn tôi vào một sảnh khác, vẫn tiếp tục giải thích:

– Cô thấy đấy Camille, những yếu tố nhiễu loạn bên ngoài vẫn tác động đến cô. Cô phớt lờ sự thanh thản của mình cho chúng. Thực tế là cô không bao giờ thật sự tác động được lên dòng chảy của sự việc và cô có nguy cơ suốt đời chỉ là bông lục bình để mặc cho con nước nổi trôi¹. Còn với nhà hiền triết, bão tố có thể làm mưa làm gió trên mặt nước, nhưng ở dưới sâu, sự tĩnh lặng vẫn ngự trị... Bí quyết là ở

¹ Trong nguyên tác, tác giả đưa ra hình ảnh nút chai trôi nổi trên mặt nước.

chỗ, phải giành lại quyền kiểm soát tâm trí và quyết là dù mọi việc có tệ hại, cô vẫn sống tốt. Phải thấy được trong cái rủi có cái may. Cô thấy đấy, đó là một cách tiếp cận cuộc sống làm thay đổi mọi thứ.

– Vâng, nhưng dù sao... Kiểm soát suy nghĩ thật không đơn giản! Phản ứng của chúng ta không phải lúc nào cũng theo lý trí. Chẳng hạn như tôi, từ nhiều ngày nay tôi luôn nghi ngại, không còn chắc chắn về dự án của mình... Tôi sợ. Tôi thấy thế thật mạo hiểm! Chưa kể mẹ tôi không phải là người duy nhất nghi ngại. Cô bạn thân nhất và cậu tôi cũng nói là họ thấy thật điên rồ khi lao vào một kế hoạch không gì bảo đảm như thế giữa cuộc khủng hoảng. Tôi tự hỏi mình có nên dừng lại không...

Claude đặt bàn tay lên cánh tay tôi và nói với tôi như nói với một đứa trẻ sợ bóng tối, bằng một giọng ấm áp khiến tôi yên lòng.

– Camille, thế nếu để bắt đầu, thay vì nói “tôi sợ”, cô nói “tôi phản kích” thì sao? Bí quyết này hữu dụng lắm. Oscar Wilde nói: **“Khôn ngoan là có giấc mơ đủ lớn để không lạc nó khỏi tầm mắt trên con đường theo đuổi nó”**. Chính cô là người có lý khi dám làm. Hãy để tôi kể cô nghe một câu chuyện nhỏ sẽ làm trái tim cô ấm lại và giúp cô tự tin trở lại...

Mỗi năm một lần, vương quốc loài ếch đều tổ chức một cuộc đua. Mỗi năm cuộc đua có một cái đích khác nhau. Năm đó, đích đến là đỉnh của tòa tháp cũ. Toàn thể cư dân ếch ở đầm lầy đều đến tham dự. Tín hiệu xuất phát nổi lên. Tất cả những khán giả ếch đều cho rằng tháp quá cao, không tin các chú ếch tranh tài có thể lên đến đỉnh. Họ bình luận:

- Không thể đâu! Họ sẽ không bao giờ đến đích!
- Thể lực không cho phép họ đến đích đâu!
- Họ sẽ bị khô queo trước khi lên được trên cao!

Nghe những lời này, các đối thủ bắt đầu lần lượt nản chí. Tất cả, trừ vài chú kiên cường tiếp tục nhảy lên. Nhưng khán giả vẫn không thôi: “Thật chẳng đáng tí nào! Chẳng ai có thể lên được đâu, nhìn kìa, họ gần như bỏ cuộc hết rồi!”

Những chú ếch cuối cùng rồi cũng chịu thua, trừ một chú vẫn tiếp tục nhảy lên bất chấp mọi thứ. Một mình, với một cố gắng phi thường, chú đã lên được đến đỉnh tháp.

Tất cả đều kinh ngạc, muốn biết làm sao chú lại thành công. Một chú ếch trong đám đông tiến lại hỏi làm sao chú ếch kia lại hoàn thành được thử thách. Và chú phát hiện ra chú ếch thắng cuộc bị... điếc.

Hãy cẩn thận Camille à, đừng để bị ảnh hưởng bởi những ý kiến của những người xung quanh. Đừng nghe họ. Đừng để bị nhụt chí. Thậm chí cả những người yêu quý cô đôi khi cũng gán cho cô những lo sợ và nghi ngại của họ. Hãy tìm ra những ý kiến gây cản trở và làm sao để cô không bị lây nhiễm bởi những nhận định tiêu cực, không tán thành hay nghi ngại...

Những lời của Claude còn vang mãi bên tai tôi và chúng có hiệu quả. Tôi không thể và nhất là không muốn lùi bước: dự định nghề nghiệp này là tâm huyết của tôi, và tôi cảm thấy việc phải đi tới cùng quan trọng như thế nào với tôi. Nó cũng như sự thành đạt của bản thân tôi vậy. Do đó, tôi phải trang bị cho tâm lý mình miếng che mắt và nút bịt tai để quyết định đi tiếp con đường đã chọn...

BỮA TIỆC CHIA TAY ở cơ quan chất đầy tình cảm lẫn lộn, trộn lẫn giữa niềm vui được tự do và một chút lo lắng. Liệu tôi có thật sự lựa chọn đúng? Quyết định của tôi làm tất cả mọi người ngạc nhiên. Đa số các đồng nghiệp nghĩ tôi là một bà mẹ hiền lành của gia đình, sống cuộc sống được sắp đặt cho một bà nội trợ, và đây, tôi bỗng biến thành một chủ doanh nghiệp táo bạo với một dự án nghề nghiệp gần như không thể thực hiện nổi.

Phòng họp chật ních người vì sếp tôi đã mời cả những tổ làm việc khác, ông tận dụng dịp này để tạo mối liên hệ giữa các phòng ban. Một công đôi việc.

Vài người hoàn toàn thờ ơ với việc tôi nghỉ việc, thậm chí thờ ơ với cả cái chủ thể bé nhỏ là tôi, chỉ lo ngón lặc rang và uống sâm banh miễn phí, không hề nghĩ đến việc chào tôi. Một số khác đến nói vài câu, không giấu được chút ghen tị.

– Một cửa hàng vào thời điểm này ư? Tôi có một người bạn cũng làm như vậy, nhưng sau 5 năm anh ấy không trả nổi chi phí nữa. Đây không phải là công việc, là việc làm thiện nguyện thì đúng hơn!

– Chủ doanh nghiệp à? Hừm... rồi lại giật gấu vá vai thôi...

Sau khi buông cho tôi những lời tốt đẹp, họ bỏ đi với câu “chúc may mắn”, nhưng nghe như “đỡ được một cửa nợ”.

Lập luận của họ làm tôi nóng đầu. Tại sao mọi thứ đều phải quy về tiền? Điều này làm tôi cực kỳ bức mình. Một ước mơ, dù với đồng lương tối thiểu, thì vẫn là ước mơ! Chưa bao giờ tôi cảm thấy mình thật sự đang sống như lúc này, và điều này là vô giá!

Rất may, một số người tỏ ra rất dễ thương. Đặc biệt là Mélissa làm ở quầy tiếp tân, cô tặng tôi một bó hoa xinh xắn. Còn “Đầu trứng” chịu trách nhiệm trước cả tổ tìm cho tôi một món quà: một cái chặn giấy hình cổ 4 lá bằng pha lê, một vật trang trí tuyệt vời ký tên Lalique! Tôi không giấu nổi sự ngạc nhiên.

– Nó sẽ mang may mắn đến cho những dự định của cô... anh giải thích. Cô sẽ bày nó trong cửa hàng của cô nhé?

Tôi nồng nhiệt ôm anh. Tôi thật không ngờ anh lại tinh tế đến thế!

Đến lượt sắp tôi bước tới và tôi nghĩ đọc được trong mắt ông chút gì đó ngưỡng mộ và thèm muốn.

– Chúc khởi đầu tốt đẹp nhé Camille! Tôi chân thành chúc dự án của cô thành công. Cô rất táo bạo khi lao vào cuộc phiêu lưu này, nhất là vào thời điểm hiện nay... vì khủng hoảng, người ta chẳng dám làm gì nữa! À mà, nếu chẳng may mọi việc không trôi chảy, đừng ngại quay lại gõ cửa phòng tôi nhé. Ở đây vẫn luôn có chỗ cho cô.

– Cảm ơn ông. Tôi sẽ không quên.

Mặc dù tôi rất mong sẽ không bao giờ phải quay lại phía sau...

Tôi nhanh chóng dọn bàn làm việc. 10 năm làm việc của tôi chẳng có gì mấy, gói gọn trong một cái khăn. Tôi cảm giác như mình đang mơ. Nhưng không thể biết là giấc mơ đẹp hay xấu.

Dọc đường đi về nhà, trong tay cầm cái bọc nhỏ những đồ cầm về sau khi nghỉ việc, tôi thấy lạ lẫm với chính mình, xáo trộn bởi nhiều cảm xúc đan xen trái ngược, nhẹ nhõm, vui mừng, cảm giác được tự do, nhưng cũng cả hồi hộp, sợ hãi, lo âu, bàng hoàng...

Trong những ngày tiếp theo, tôi thúc đẩy việc hoàn chỉnh kế hoạch tài chính. Tôi tìm hiểu xem phần đóng góp cá nhân của tôi có thể là bao nhiêu... Nó phải chiếm ít nhất 30% tổng số vốn. Ngay cả khi vét đến đồng cuối cùng, tôi cũng chưa đủ hoàn toàn... Liệu như vậy có đủ thuyết phục ngân hàng và nhận được phần tài chính bổ sung không?

Được những người ở vườn ươm giúp đỡ, tôi chuẩn bị một hồ sơ thật hoàn hảo. Ít nhất là tôi hy vọng như thế. Kế hoạch kinh doanh đã sẵn sàng, tôi bắt đầu đi gõ cửa các ngân hàng.

Buổi sáng có cuộc hẹn đầu tiên, bụng tôi như thắt lại. Cứ vài giây tôi lại nhìn đồng hồ. Cuối cùng cũng đã đến lúc khởi sự. Và đã đến lúc cần tiến lên thì phải tiến lên. Dù sao, tôi chẳng còn cái móng tay nào để cắn nữa.

Tôi chuẩn bị một danh sách các bài hát đầy năng lượng, những bài hát cho tôi sức mạnh. Không gì hơn là đi ra trận trong tiếng hát.

Tôi nghe bài No surprises của Radiohead, một bài hát, với tôi ai cũng tìm thấy số phận mình trong đó. Tôi đi trên đường, thấy mình khác với mọi người, chìm đắm trong bộ phim màn ảnh rộng “câu chuyện thành công của tôi”. Liệu những gì đang xảy ra với tôi có hiển hiện trên gương mặt tôi không? Tôi thử tìm câu trả lời trên gương mặt những người qua đường mà họ thì chắc thấy lạ khi tôi nhìn họ như vậy. Kệ họ!

Tay tôi đầy mồ hôi, nhưng như đang mọc cánh trên lưng: sẵn sàng bay lên.

Thật đáng buồn, sự hứng khởi của tôi không kéo dài lâu.

Chủ ngân hàng lạnh nhạt đón tiếp tôi. Liếc mắt nhìn sơ qua hồ sơ. Khó chịu vì khoản đóng góp ít ỏi của tôi và rút ngắn cuộc gặp chưa đầy 10 phút với lời hứa sẽ mau chóng trả lời. Quả thật, về điểm này, anh ta giữ lời hứa. 48 tiếng sau tôi nhận được câu trả lời từ chối.

Buổi hẹn tiếp theo ở một ngân hàng khác, thật không may, cũng vẫn là điệp khúc cũ. Tôi nhận được lời từ chối khi đang trên đường về nhà, hai tay đầy đồ đi chợ. Một nỗi thêm vào nỗi thất vọng cay đắng. Lại một lần nữa. Tôi thấy như ước mơ của tôi đang dần chạy biến mất. Nỗi sợ và việc vỡ mộng làm tôi thấy cay cay trong họng, trong mắt, trong mũi.

Khi Adrien ra mở cửa, tôi chào lấy lệ, đi thẳng xuống bếp để nó không thể thấy sự thất bại hiện lên trên mặt tôi. Nhưng tôi quên trẻ con rất nhạy cảm: chúng cảm được mọi thứ.

– Mẹ ơi, mẹ ổn không? Con giúp mẹ dọn đồ nhé?

– Không sao, không sao, con yêu, mẹ tự làm được... tôi vừa trả lời vừa ra vẻ bận rộn xếp đồ vào tủ.

Tôi cố tình quay lưng lại để con không nhìn thấy tôi khóc.

Vô ích thôi.

– Nhưng mà mẹ ơi, mẹ khóc à? nó hỏi, cúi xuống để nhìn rõ hơn vào mắt tôi và nhận ra được nỗi buồn trong đó.

– Không phải đâu, mẹ không sao đâu, mẹ nói rồi mà! Con về chơi trong phòng đi.

– Con sẽ không đi nếu mẹ không cho con biết có chuyện gì!

Thật là quả quyết! Đôi khi, nó vẫn đóng vai người đàn ông trong gia đình và ân cần với tôi. Cảm thấy nó sẽ không để yên chừng nào tôi chưa chịu nói ra chuyện làm tôi lo lắng, tôi giải thích cho con là ngân hàng đã từ chối.

– Con hiểu không, mẹ chỉ còn thiếu ít tiền để có thể bắt đầu dự định của mẹ, nhưng ngân hàng không muốn cho mẹ mượn tiền, vì vậy mà tối nay mẹ buồn. Nhưng con đừng lo, mẹ không bỏ cuộc đâu!

Tôi gượng cười với con qua làn nước mắt để cho nó không lo lắng hơn.

Nó ôm tôi thật chặt, vuốt ve an ủi tôi và nói bằng giọng vững vàng của một người đàn ông đã hiểu chuyện đời:

– Đừng lo, mẹ ạ, mọi việc sẽ thu xếp ổn thỏa thôi!

Sau đó, nó quay gót và vào phòng chơi. Thái độ của con đem lại cho tôi nụ cười. Thật kỳ diệu! Tôi tự nhủ với mình đầy trù mến.

Sau khi xếp đồ đi chợ về, tôi quay qua rửa chén bát, bắt đầu bằng đồng xoong chảo mà tối qua tôi không đủ dũng cảm để rửa ngay. Tôi chà miếng rửa bát bằng cả nỗi thất vọng, hy vọng hành động thường nhật này giúp tôi trấn tĩnh.

Khi bắt đầu dọn bàn ăn, tôi gọi Adrien ra giúp, nó đi vào phòng khách với vẻ đang âm mưu vụ gì đó rất vui.

– Mẹ ơi. Đây, mẹ cầm lấy này.

Nó chìa cho tôi một cái phong bì.

– Mẹ mở đi! nó hào hứng.

Tôi làm theo và phát hiện bên trong một xấp tiền giấy cùng khoảng 50 đồng xu lẻ.

– Cho mẹ đây, nó nói với vẻ tự hào. Con đếm cả rồi: có 123 euro và 45 xu. Và nếu vẫn không đủ, con sẽ bán máy chơi điện tử 3DS của con. Như vậy, mẹ có thể bắt đầu kế hoạch của mẹ, mẹ nhỉ?

Cảm xúc khiến tôi nghẹn ngào. Chúa chứng giám, tôi yêu cái khoảnh khắc này biết bao! Con thật đẹp với đôi mắt sáng và vẻ hào hứng tự nhiên, muốn cứu tôi khỏi cơn hoảng loạn!

Tôi kéo con vào lòng và ôm con thật chặt.

– Cảm ơn, tình yêu của mẹ. Con thật đáng yêu. Nhưng hiện giờ con cứ giữ lấy tiền... Mẹ hứa, khi nào mẹ cần, mẹ sẽ đến hỏi con...

– Mẹ hứa nhé?

– Mẹ hứa, tôi cam đoan với thằng bé.

Nó vừa có vẻ hài lòng, vừa như nhẹ lòng vì giữ được tiền tiết kiệm. Thấy tôi cười trở lại, nó cho là nhiệm vụ đã hoàn thành và vào phòng cất chiến lợi phẩm, trong lòng nhẹ nhõm.

Sáng kiến đáng yêu này xoa dịu trái tim tôi. Tôi không được buông xuôi. Vì tôi, vì con trai, vì tất cả những người đã tin vào kế hoạch của tôi, tôi phải đứng vững!

Trong tâm trạng đó, tôi tiếp tục công cuộc tìm nguồn tài chính và giới thiệu hồ sơ của tôi với ngân hàng thứ ba...

Vài ngày trôi qua, tôi lại chờ đợi, tâm hồn tràn đầy hy vọng. Và một lần nữa, hy vọng vỡ tan.

Lần thứ ba bị từ chối như một cú đánh giáng vào đầu tôi.

Ba ngân hàng rồi! Và không nơi nào muốn đồng hành cùng dự án của tôi! Không gì có thể giúp tôi nữa. Kể cả nụ cười tươi như Isabelle Huppert, vẻ khôn ngoan và tự tin như Gandhi, phong cách đầy hứa hẹn của Michael Douglas trong phim Phố Wall...

Nỗi thất vọng ngập tràn. Cả nỗi lo sợ. Tôi đã bỏ việc, chi tiền để sản xuất hàng mẫu... Nếu không ngân hàng nào giúp, tôi sẽ tiêu đời! Tôi chỉ còn cách quỳ xuống chân sếp cũ để cầu xin được nhận lại vào làm và chắc sẽ hạnh phúc trở lại với cuộc sống nhỏ bé vạch sẵn như những khuôn nhạc.

Ồ không, chuyện đó thì không bao giờ!

Thế là tôi quay lại chỉ trích Claude. Ngẫm lại xem. Đúng mà, đúng là do Claude mà tôi lao vào cái kế hoạch điên rồ này! Chính ông đã khuyến khích tôi chọn con đường này! Và bây giờ, tôi sẽ đâm vỡ mặt ông... Sébastien sẽ không bao giờ tha thứ cho tôi... Và có thể, câu chuyện tồi tệ này sẽ cướp mất hạnh phúc vợ chồng chúng tôi và phá hủy gia đình tôi. Thất vọng, bị xúc phạm, Seb sẽ bỏ tôi và mang Adrien đi với anh. Sạt nghiệp, trầm cảm, tôi sẽ thành kẻ vô gia cư! Viễn cảnh tồi tệ cứ thế

được bộ óc đang căng như dây đàn của tôi hăng hái vẽ nên. Tôi đang trong cơn khủng hoảng chiến lược!

Mẹ tôi có lý, việc tôi làm thật điên rồ! Tôi không bao giờ có thể thành công...

Bị kích động bởi nỗi “tức sợ” (luôn có sự sợ hãi trong sự tức giận), tôi lao đến phòng khám của Claude không báo trước. Ông ta và phương pháp khỉ gió của ông ta... Tôi sẽ cho ông ta biết tôi nghĩ gì! Buộc ông phải đối mặt với trách nhiệm, bắt ông ta phải... phải... tôi vẫn chưa biết là gì, nhưng ông ta sẽ buộc phải làm.

Tôi vượt qua, không dừng lại trước vật cản đường là bà thư ký.

– Bà ơi, không, bà không thể...

Tôi chẳng có gì phải ngại!

Tôi mở phòng làm việc không cả gõ cửa. Claude ngừng cuộc điện thoại khi thấy tôi lao vào.

– Bà ơi, làm ơn, bà thư ký vẫn cố thuyết phục.

– Cứ để tôi, Marianne. Tôi sẽ tiếp. Camille, cô đợi chút nhé.

Ông bình tĩnh kết thúc cuộc điện thoại. Sự bình tĩnh của ông càng làm tôi nổi cáu, nó hoàn toàn đối lập với bão táp trong lòng tôi. Làm sao người đàn ông này luôn giữ được vẻ đĩnh đạc của bậc cao nhân, trong khi tôi thì luôn rối loạn.

– Nào, Camille, có chuyện gì xảy ra vậy?

– Ông lại còn hỏi có chuyện gì xảy ra à? Chuyện xảy ra là tôi đã thua thảm hại! Là tôi hôm nay vừa bị từ chối lần thứ ba! Là xôi hỏng bỏng không hết cả rồi!

Tôi tuôn ra như con gà chọi đang nổi giận.

– Camille, bình tĩnh nào, luôn có giải pháp...

– À không, lần này thì không! Tôi chán cái thái độ tích cực của ông lắm rồi! Hãy xem nó dẫn tôi đến đâu, cái gọi là thái độ tích cực ấy! Vâng, ông ở đây với những lời khuyên ngu ngốc! Tôi quá tầm thường đúng không? Càng hay. Tôi đã tin ông, đã tín nhiệm ông... Tôi đã vứt công việc dài hạn của tôi qua cửa sổ, để rồi bây giờ, vút, tôi chẳng còn cái gì cả! Mời bà ra đường! Không, nhưng, thật lòng mà nói... Từ đâu mà ông thấy tôi có thể khoác lên mình cái áo chủ doanh nghiệp? Thấy rõ trước là tôi sẽ thất bại mà!

Claude để mặc tôi trút bỏ mọi cái giận mà không can thiệp. Ông có vẻ ái ngại khi thấy tôi trong trạng thái thế này. Nghe tôi to tiếng chỉ trích, bà thư ký quay lại gõ cửa.

– Ông Dupontel, mọi việc đều ổn chứ ạ?

– Vâng, mọi việc đều ổn. Cảm ơn bà, Marianne.

– Bà Theveniaud đang đợi... Ông có hẹn với bà ấy.

– Bà có thể xin lỗi bà ấy giùm tôi và hẹn bà ấy tuần sau trở lại được không? Cảm ơn Marianne.

Ông hủy hẹn với khách hàng vì tôi sao? Trong tâm trạng lúc bấy giờ, tôi thấy vui vì đã làm rối loạn buổi chiều đang trôi chảy của ông. Ông đã đẩy tôi đến chỗ mạo hiểm, lao vào cuộc phiêu lưu sự nghiệp điên rồ, và tôi cho là ông có phần trách nhiệm trong trường hợp thất bại.

– Camille, cô bình tĩnh lại đi. Ba lần thất bại, không có nghĩa là tất cả đã mất. Một ngân hàng, hai ngân hàng, hay mười ngân hàng... Cần kiên trì! Nếu chưa đúng cửa, thì phải gõ cửa khác!

– Kiên trì, kiên trì! Ông chỉ có thể là hay. Ông đâu phải là người mỗi ngày phải nhìn thấy sự lo lắng hay không đồng tình trong mắt những người thân!

– “**Đối chọi với đá, dòng suối luôn thắng, không phải nhờ sức mạnh mà nhờ sự kiên trì.**” H. Jackson Brown đã nói...

– Ông bắt đầu làm tôi tức điên với những câu danh ngôn của ông! Không phải dùng nó mà tôi mượn được tiền ở nhà băng!

– Có thể không, nhưng cũng không phải với tâm trạng như hiện giờ của cô...
Mấy giờ rồi?

– Sao cơ, sao lại mấy giờ rồi? 18 giờ 15. Để làm gì?

– Tuyệt, vừa đúng giờ...

– Đúng giờ để làm gì nữa vậy Claude? tôi hỏi, bức mình với vẻ luôn bí hiểm của ông.

– Cô sẽ thấy! Nào, cầm áo khoác của cô đi.

– Nhưng...

Tôi không thể phản kháng thêm nữa. Claude nắm tay áo tôi và kéo tôi đi như chạy. Về uy quyền tự nhiên không thể tranh cãi. Ngoài cái xe hơi mà tôi đã biết - mà mở ngoặc nói thêm, công việc của ông chắc phải rất tốt vì ông lái một chiếc Jaguar, ông còn có một chiếc xe máy tay ga đang chờ ông trước văn phòng. Chẳng nói chẳng rằng, ông chụp vào đầu tôi cái mũ bảo hiểm, dập tắt những phản kháng cuối cùng của tôi.

Chúng tôi lao vào trung tâm Paris. Tôi bầu chặt vào thắt lưng ông, vừa mê mẩn vừa sợ hãi. Điệu qua các con phố, khuôn mặt những người vô danh mờ mịt với tốc độ xe, đại nhạc hội của tiếng còi xe, vẻ phù hoa của các công trình kiến trúc, những chớp nhà dát vàng, độ sâu khó dò của sông Seine và hai bờ sông duyên dáng, cặp cô dâu chú rể người Nhật đứng chụp những bức ảnh để đời, những người bán hàng vỉa hè, những kẻ hiếu kỳ, những người vội vã lao nhanh... Tất cả cảnh này làm đầu tôi quay mòng mòng.

Claude đột ngột dừng lại, đậu xe lên vỉa hè, chấm dứt giấc mơ thành thị của tôi.

Trước mặt tôi là một tòa nhà bằng đá xám xịt: giáo khu Saint-Julien-le-Pauvre.

Chúng ta vừa đến kịp giờ, Claude thông báo, có vẻ thỏa mãn với chuyến đi ép buộc vừa rồi.

– Claude, thật lòng, tôi chẳng có tâm trí nào mà...

Ông không để tôi kết thúc câu. Ông giục tôi bước nhanh vào nhà thờ và tìm được hai chỗ ở hàng ghế thứ ba.

– Suyt! Bây giờ hãy giữ im lặng. Và nghe.

Tôi thật tình muốn phản đối nhưng một người phụ nữ đã bước lên chỗ biểu diễn, cùng đi là người đàn ông mặc đồ tối màu, trịnh trọng ngồi sau chiếc đàn dương cầm.

Hai điệu nhạc đầu tiên giúp tôi bình tâm. Những nốt nhạc du dương, tâng hình trôi đến mơn trớn thái dương tôi, tạo nên những rung động êm dịu khắp cơ thể.

Đến điệu nhạc thứ ba, tôi thật sự xúc động khi câu hát Ave Maria lạnh lạnh trong suốt như tiếng pha lê vang lên trong gian giữa nhà thờ. Tôi nổi da gà. Lòng thành kính xuyên thấu tim tôi. Mắt tôi ngân ngấn nước...

Claude thỉnh thoảng liếc nhìn tôi, có lẽ ông vui mừng vì phép màu đã hiệu nghiệm.

Những rung động chạy khắp cơ thể. Tôi cảm thấy như mình được kết nối với một cái gì thật cao xa nhưng không thể nói đó là gì... Nhưng cảm giác này lấp đầy trong tôi sức mạnh và sự nhiệt thành.

Tôi như bay trên mây suốt phần sau của buổi hòa nhạc.

Ra đến ngoài, chúng tôi quyết định đi uống nước ở quán Caveau des Oubliettes - kho tàng những lãng quên.

– Claude, tôi xin lỗi đã để bị cuốn vào sự giận dữ như lúc này... Thật là không công bằng. Ông đã làm tất cả để giúp tôi, tôi biết mà... Và nếu tôi thất bại, đó không phải là lỗi của ông.

– Winston Churchill đã nói **“Thành công là khả năng đi từ thất bại này sang thất bại khác mà không mất đi sự nhiệt tình”**...

– Ông lại bắt đầu mấy câu danh ngôn!

– Ô, xin lỗi. Tôi chỉ muốn nói với cô lần nữa rằng điều cô trải qua hiện giờ khi đi tìm nguồn tài chính không phải là thất bại. Nó thuộc về những thăng trầm và đắng cay trên con đường tìm đến thành công. Tôi dẫn cô đến nhà thờ này để cho cô cảm thấy sức mạnh của sự nhiệt tâm. Cô cần giữ vững lòng tin! Hãy tin tưởng chính mình. Bản thân tôi, tôi tin cô!

– Hừm... tôi lẩm bẩm, vẫn còn dè dặt.

– Thế nào, bước tiếp nhé? ông hỏi, chìa tay về phía tôi.

Tôi do dự vài giây, sau cũng đặt tay lên tay ông.

– Tiếp tục nào!

Vài ngày sau, tôi có được cuộc hẹn với ngân hàng Populis. Tôi đọc trên báo là họ có tiếng thường hay hỗ trợ các doanh nghiệp nhỏ, bị bỏ rơi bởi các vòng quay tài chính cổ điển... Lần này, tôi không chờ đợi gì để không bị thất vọng.

Tám ngày sau, khi nhận được cuộc điện thoại trả lời đồng ý, tôi không đứng vững nữa vì quá xúc động. Tôi chỉ chờ tắt điện thoại để hét vang vui sướng, một tiếng hét đổ tường đổ vách. Chỉ thiếu nước tôi trùm áo thun lên mặt rồi chạy khắp nơi như một con điên và hét “Vàoooooooo!”

Cuối cùng, tôi đã giành được tấm hộ chiếu để đến cuộc sống mới.

CHIẾN THẮNG CỦA TÔI XỨNG ĐÁNG nhận được mặt dây chuyền Charms thứ tư, lần này là màu tím, mà tôi máy móc mân mê trên cổ như là bùa hộ mệnh mang lại may mắn. Tôi chưa bao giờ nghĩ mình có thể leo được từng bậc của quá trình thay đổi, nhưng cũng phải công nhận phương pháp rất hiệu quả. Bây giờ đã có vốn, rốt cuộc tôi cũng có thể làm những gì cần làm để cụ thể hóa kế hoạch cho thuê quần áo trẻ em cao cấp với chi phí phải chăng.

Ngày khai trương cửa hàng dự kiến là 6 tháng nữa. Và từ giờ đến đó, tôi sẽ không bỏ phí ngày nào để mọi thứ đều sẵn sàng. Hiện thời, tôi thấy mình như hóa thành người máy sinh điện từ đa năng. Tôi cần có mặt khắp mọi nơi: bộ phận thiết kế, bộ phận sản xuất, bộ phận hậu cần...

Tôi thực sự cần có người trợ giúp. Thất bại là cái chắc nếu không có cánh tay phải làm trợ thủ! Về việc này, tôi cho phép mình chơi sang, chọn đến 4 cánh tay, đúng hơn là 8 nếu tính cả tay trái. Tóm lại, 4 đôi tay vô song tìm thấy nơi những nhà tạo mốt trẻ, cho tôi thấy vinh hạnh khi xem dự án của tôi là bộ phóng cho sự nghiệp của họ. Họ chấp nhận luật chơi, đồng ý nhận lương thấp cho đến khi dự án đi vào hoạt động chính thức và đặt cược vào sự thành công của nó. Ê kíp nhỏ bé của chúng tôi đóng đô tại một cửa hiệu tôi thuê trên đường Le Goff, gần với vườn Luxembourg. Nó không lớn, nhưng quá đủ cho một sự khởi đầu. Cửa hàng có nhiều nét duyên dáng: xà ngang nổi, tầng lửng, phòng phụ sau cửa hàng đầy ánh sáng và có cả một tầng hầm có thể bố trí làm phòng thay đồ và một góc làm bếp.

Tôi dẫn Adrien đến tham quan.

– Cực kỳ phong cách, mẹ ạ!

Điều ám ảnh nó nhiều nhất, đó là muốn biết tôi có trở nên giàu có không. Nó chơi trò liệt kê tất cả những gì chúng tôi có thể tặng cho mình nếu tôi trở nên nổi tiếng nhờ vào cửa hàng. Nó đã tưởng tượng được đi trên những chiếc xe sang trọng nhất, một chiếc Porsche đỏ hôm nay, một chiếc Bugatti đen ngày hôm sau... Trông nó thật đáng yêu với cặp mắt sáng bừng vì phấn khích. Tôi thỏa thích nhìn con tận hưởng cái thời vô tư lự và những niềm vui đơn giản...

Mơ ước đi, con trai, cứ mơ ước đi, tôi tự nói với mình và mỉm cười dịu dàng. Mong là hiện thực sẽ luôn dịu ngọt với con!

Tôi cũng làm đủ mọi cách để tìm được những đối tác cung cấp với giá thấp nhất quần áo may bằng sợi bông và sợi gai tự nhiên, thậm chí vài mẫu còn làm từ len lạc đà Alpaca, len bò Tây Tạng hay sợi tre.

Khi cuối cùng cũng nhận được hàng, tôi vuốt ve mãi những chất liệu đặc biệt này, vui thích với ý tưởng mình sẽ làm với chúng.

Trong giai đoạn này, trong tôi sục sôi sức sáng tạo không thể kìm nén. Tôi ngủ ít, nhưng thật lạ, không hề bị tác dụng phụ. Tôi ngạc nhiên. Bình thường, tôi giống như con ốc sên bị suy nhược thần kinh mỗi lần thiếu ngủ... Cứ như tôi uống thuốc kích thích vậy. Theo một nghĩa nào đó, tôi uống thuốc kích thích thật, mà thuốc kích thích lòng nhiệt tình! Thực hiện được những ước ao thầm kín nhất cho tôi nguồn nhựa sống mà không gì có thể sánh bằng. Chưa bao giờ tôi có được nguồn năng lượng dồi dào như thế!

CLAUDE THEO SÁT NHỮNG BƯỚC TIẾN CỦA TÔI như một người cha ân cần. Nói đến cha, ông luôn nhắc tôi đến danh sách những mục tiêu mà tôi phải hoàn thành, trong đó có việc phải làm hòa với cha tôi.

Cái này, tôi phản đối.

– Claude, lúc này thực sự không phải là lúc yêu cầu tôi điều đó. Ông thấy rõ là tôi bận ngập đầu. Tôi chẳng có lấy một phút dành cho mình...

– Ngược lại, không có lúc nào tốt hơn lúc này Camille à. Và sau đó, cô sẽ cảm thấy thoải mái hơn vì vấn đề này vẫn nằm trong đầu cô từ nhiều năm qua và làm cô khó chịu như bị gai đâm vào chân vậy... Tại sao lại phải sống thêm một ngày với nỗi đau này? Cô sẽ trút được một gánh nặng khi dần bước giải quyết tình hình này. Một Camille mới không để những vấn đề treo lơ lửng trên đầu đúng không?

– Được, được rồi... Tôi sẽ xem có thu xếp thời gian được không...

Tôi bực mình vì ông ép tôi làm việc này lúc này... Nhưng ông có thực sự ép buộc tôi? Tận đáy lòng, tôi biết ông có lý. Tôi không thể kéo dài mãi tình trạng này. Tôi phải đối diện với nó. Câu chuyện này, tôi đã cố dùng một nhát chổi quét nó xuống dưới tấm thảm của lý trí, nghĩ rằng có thể quên đi. Nhưng không! Suốt bao nhiêu năm, nó vẫn không ngừng lừa dối, gặm nhấm tinh thần tôi. Tự trách mình xen lẫn nỗi oán hận ẩn núp trong bóng tối tâm hồn tôi, ngầm phá hoại. Nhưng làm sao tha thứ được cho người mà tôi chỉ có thể gọi một cách khác đi là người đã cho tôi được sinh ra nhưng đã bỏ rơi chúng tôi từ khi tôi còn chưa chập chững biết đi?

Sáu năm rồi tôi không gặp lại ông. Từ cái lần cãi nhau đáng sợ mà tôi muốn tính sổ với ông, muốn bóc tem như kiểu ví von của Claude. Lúc đó, tôi đúng là cầm một khẩu kalashnikov bắn ra đầy những lời trách cứ! Tôi đổ xuống đầu ông hàng trăm lít giận dữ, không cho ông bất cứ cơ hội nào để giải thích. Sự giận dữ xâm chiếm tĩnh mạch tôi như một thứ chất độc. Tôi cố tình làm ông đau đớn. Sự giận dữ của một bé gái, có thể rung trời lở đất. Mọi phần đen tối trong tôi đều phun trào như ngọn núi lửa đang hoạt động. Mọi cảm xúc tiêu cực chất chứa suốt bao năm sống thiếu cha đều nổi lên. Tôi muốn ông phải trả giá cho sự xa cách của ông bằng

những từ ngữ sát thủ... Tại sao ông lại bỏ mẹ? Đứa bé là tôi đây ồn ào quá khiến ông không chịu nổi chẳng? Ông ở đâu khi tôi sợ, khi tôi đau?

Đáng tiếc, cuộc thanh toán mà tôi ném thẳng vào mặt ông như ném quả lựu đạn đã rút chốt và kết quả tôi nhận được là điều mà tôi không thật sự mong muốn: tuyệt giao hoàn toàn.

Nhiều tuần, nhiều tháng, rồi nhiều năm trôi qua mà tôi vẫn không dám tiến lên một bước làm hòa... Tôi sợ phản ứng của ông, và tệ hơn nữa, sợ ông bỏ rơi lần nữa. Nhìn lại một chút, tôi giờ hiểu hơn tại sao ông rời bỏ mái ấm gia đình. Tôi là một tai nạn ập đến cuộc đời ông, khi ông còn quá trẻ. Chỉ mới 23 tuổi, ông chưa đủ trưởng thành, cũng chưa đủ động lực để cáng đáng một đứa trẻ. Tuy nhiên, ông cũng giúp mẹ nuôi tôi trong khả năng đồng lương cho phép và thỉnh thoảng đến thăm tôi. Những lúc đó, tuy hiếm nhưng quý giá, để lại trong tôi những kỷ niệm đáng nhớ, ngọt như kẹo bông đường.

Tôi mất một lúc mới tìm thấy cuốn sổ điện thoại nhỏ xinh quý giá, bám đầy bụi và quần mép, bị chôn vùi dưới một đồng giấy trữ ở tận cùng đáy tủ.

Nó đây... số điện thoại của ông...

Tôi đứng một lúc lâu với cái điện thoại trong tay, trống ngực đập thành thịch, tay ướt mồ hôi, miệng khô khốc với ý nghĩ không tìm ra lời. Rồi, sau cùng, tôi quyết định gọi.

Tiếng chuông reo, sau đó ông nhắc máy:

– A lô?

– ...

– A lô?

– Bố à?

– ...

“Sự tha thứ không làm quên đi quá khứ, nhưng mở rộng tương lai”, Paul Boese đã nói thế. Đúng vậy. Sau khi gọi cho bố, tôi thấy lòng nhẹ nhõm hơn. Cũng giống như giữa vùng nước xoáy, tôi chặt đứt sợi dây thường níu giữ con tàu chở đầy hàng hóa và ngăn nó tiến lên. Lúc đầu, đương nhiên, giữa chúng tôi, từ ngữ như bị bóp nghẹt, khó mà thoát ra được. Sau đó, chúng tôi tìm được những lời xuất phát từ

trái tim, chân thành và thỏa đáng, làm cây cầu nối giữa cha con. Xúc động, chúng tôi hẹn cùng nhau ăn trưa. Khoảnh khắc đồng thuận ấy là dịp duy nhất để chúng tôi gạt bỏ gánh nặng từ những vết thương lòng gây ra từ hai phía và đem đến sự cứu rỗi quý báu. Giờ đây, khi câu chuyện của chúng tôi không còn những dấu chấm bỏ ngỏ và những dấu chấm hoài nghi, chúng tôi vừa mở ra những ngoặc kép mới...

Tôi như lơ lửng trên mây.

31

THẬT LẠ, từ khi tôi giảng hòa với bố, tôi cũng thấy thư thái hơn trong mối quan hệ vợ chồng. Có lẽ tôi đang ý thức được lâu nay tôi đánh đồng cách cư xử của bố và của chồng? Rằng nỗi sợ bị bỏ rơi như mẹ đã đầu độc tôi, phủ bóng tối xuống quan hệ vợ chồng tôi đến mức nào? Nhưng bây giờ thì hết rồi. Tôi sẽ không bao giờ để quá khứ tác động lên hiện tại, cũng như điều khiển những mối quan hệ của tôi nữa!

Tất nhiên, tôi không thể ngăn cản chồng bỏ đi với người phụ nữ khác nếu số phận quyết định như thế. Nhưng giờ tôi đã suy nghĩ thoáng hơn: tôi biết, dù có việc gì xảy ra, tôi có thể trông cậy vào khả năng của bản thân để đối mặt. Và sự tự tin này cho tôi một sức mạnh khó tin, cái sức mạnh mà tôi chưa bao giờ nghĩ mình sở hữu nó.

Như vậy, có vẻ tôi đã lập lại hòa bình với giới đàn ông.

Một buổi sáng, tôi đang vừa tận hưởng suy nghĩ tốt đẹp này, vừa nhâm nhi tách trà xanh thì Sébastien bước vào bếp, chìa cho tôi cái phong bì.

– Đây, thư trong hòm thư của em này.

Ở trong là một mẫu tin:

Hẹn gặp cô thứ Năm tại đình tòa nhà “Không gian nghìn lẻ một đêm”! Hãy đến đúng giờ: 14 giờ đúng. Hẹn thứ Năm, Claude.

Ông lại âm mưu chuyện gì nữa đây?

Sébastien quệt bơ lên bánh mì, liếc nhìn tôi và nhai bánh.

– Vẫn là chuyện công việc à?

– Ờ... Vâng! Làm sao khác...

– Giờ thì không gì bắt em dừng lại được!

Tôi cảm thấy anh hơi lo lắng, bồn chồn, tôi không biết nói đích xác là gì, tôi đến gần anh, âu yếm hôn trộm một cái.

- Anh đừng lo nhé. Nhọc lòng sẽ bỏ công! Và anh sẽ sớm thấy kết quả thôi!
- Anh không nghi ngờ điều đó...

Thứ Năm đến, tôi bỏ các cô gái của tôi trong xưởng, để lại những hướng dẫn cho công việc buổi chiều và chuồn đến chỗ hẹn, không quên khoác lên người một bộ đồ sang trọng và quyến rũ, khiến tôi nhận được những cái huýt sáo và lời bông đùa trên đường. Tôi đỏ mặt, nhưng địa chỉ nơi hẹn ở quận 16, nên tôi nghĩ phải mặc cho hợp với hoàn cảnh. Chẳng phải đây cũng là một dịp hoàn hảo để xem tôi thể nào trong vai trò nàng Camille mới? Nếu tôi có thể tin vào những cái nhìn ái mộ thu nhận được, vai trò mới có vẻ được thực hiện khá tốt.

Đẩy cửa bước vào Không gian nghìn lẻ một đêm, tôi như ngừng thở. Riêng đại sảnh cũng đã là biểu trưng cho vẻ đẹp các cung điện Phương Đông. Vật liệu tinh chế, đồ nội thất với hình thức trang nhã, hương thơm tinh tế, màu sắc óng ánh... Tôi cảm giác như đang du hành trong không gian và thời gian. Thật hạnh phúc biết bao! Rồi những chùm đèn! Những đèn lồng kiểu cổ! Những tấm thảm lún sâu và thật mềm mại, đặt ở chỗ này trên sàn gỗ một cái, ở chỗ kia trên tường khảm đá thủ công một cái. Tôi lập tức bị thu hút bởi bầu không khí mê hoặc với ánh sáng mờ chiếu lên từng khuôn mặt những cái bóng bí ẩn.

Nhưng điều bí ẩn thực sự duy nhất là tại sao Claude lại mời tôi đến đây? Với câu hỏi này trong đầu, tôi cả quyết bước đến gặp cô tiếp tân.

- Làm ơn cho tôi hỏi quầy bar ở đâu? Tôi có hẹn.
- Cô đến cuối lối đi, sau đó rẽ trái.

Tôi đi theo chỉ dẫn, tim đập ngày càng mạnh trong lồng ngực. Vụ dàn cảnh này lại là cái gì nữa đây?

Đến quầy bar trang trí cũng tuyệt vời không kém đại sảnh, tôi thăm dò những người ở đó. Chẳng thấy bóng dáng ai giống Claude... Tôi thăm rủa sự chậm trễ của ông: tôi sợ phải ngồi đợi một mình ở những chỗ như thế này. Đàn ông dễ ngộ nhận ý định của phụ nữ ngồi một mình! Vậy nên tôi cố gắng giữ vẻ dửng dưng và tự tin, nhắc đi nhắc lại trong đầu câu thần chú đã trở nên quen thuộc từ vài tuần nay: "Tôi là Isabelle Huppert, tôi là Isabelle Huppert".

Người ngồi cạnh tôi ở quầy bar, quay lưng lại với tôi, trưng ra cái lưng đồ sộ, mặc bộ com lê xanh biển cắt may khéo léo. Đáng người đẹp đấy, tôi tự nhủ trước khi bối rối thấy cái lưng đang quay lại.

- Quý Cô đây rồi! người đàn ông nói với nụ cười muốn được tha thứ.
- Nhưng... nhưng... cái này là...
- Thì em biết đấy. Không chỉ Claude mới biết tạo nên những điều ngạc nhiên!

Sébastien ôm mặt tôi trong bàn tay anh như nắm giữ một bức tranh khảm quý giá và tặng tôi một cái hôn dài. Tôi bừng cháy trong mê, không kể gì đến lý trí đang mách bảo tôi một cái hôn như thế là không hợp cảnh và không lịch sự ở một nơi như thế này. Rất may, người phục vụ ra về đang nhìn nơi khác. Sébastien ra xa vài bước, mắt anh chăm chú nhìn vào mắt tôi để xem hiệu quả tàn phá dễ thương từ sự táo bạo của mình. Bờ môi tôi như nhà tù Bastille ngày nổi dậy và cái nhìn rực cháy của anh như kêu gọi một cuộc cách mạng trong tình yêu của chúng tôi.

Tôi đáp ứng.

- Không thể tin được! Nhưng làm sao anh biết về...
- Suyt! Có vẻ Claude của em thoải mái hơn anh nghĩ rất nhiều! Ông không ngần ngại đồng lõa với anh để giúp anh dàn cảnh này: ông ấy đã viết thư để em tưởng là ông ấy hẹn gặp... Thú vị thật, đúng không?
- Ông ta sẽ biết tay em! tôi nói, nhưng thật sự thì quá vui mừng để có thể bắt đền ông. Thế giờ thế nào? Anh định làm gì để xứng đáng với việc làm mất mấy giờ làm việc quý giá của em đây?
- Hừm... Những thứ làm em không hối tiếc vì đã đến đây! Hơn nữa, một chút thư giãn sẽ chỉ giúp em làm việc năng suất hơn phải không nữ doanh nhân yêu quý của anh?

Anh đã lên một chương trình tuyệt vời. Xông hơi ướt, xông hơi khô, bơi, tẩy da chết với xà phòng đen hương bạch đàn. Chúng tôi giao phó cơ thể vào đôi bàn tay chuyên nghiệp của hai nhân viên mát xa trẻ người Bali và họ đưa chúng tôi đến thế giới không xa tầng trời thứ bảy là mấy. Cả cơ thể tôi được thả lỏng, vẫn tay trong tay với Sébastien, một sự tiếp xúc nhẹ nhàng làm tăng thêm, nếu cần, cảm xúc mê mê của giờ nghỉ vật lý trị liệu này. Khi chúng tôi ra khỏi phòng mát xa, chân tôi không còn chạm đất nữa.

Bữa tối dưới ánh nến nổi tiếp một ngày tuyệt đỉnh và đưa mọi cảm xúc của tôi thẳng đến cội niết bàn. Địa điểm này tôn lên mọi giác quan hơn bất cứ chỗ nào khác. Nhưng điều làm tôi vui sướng hơn cả là nhận thấy Sébastien đã lại nhìn tôi với cái nhìn ngày xưa, thấy tôi như nàng Shéhérazade...

Và điều này còn hơn cả một mục đích đã đạt được, đó là một điều ước đã thành hiện thực.

QUÃNG THỜI GIAN NGHỈ NGƠI TRỪ TÌNH mà Sébastien tặng cổ vũ tinh thần tôi rất nhiều. Và may mắn là có nó vì giai đoạn tiếp theo bận bịu vô cùng. Tôi phải tuân thủ những hạn chót tưởng như không thể, đàm phán với những nhà phân phối tham lam, điều khiển một ê kíp còn ít kinh nghiệm, tiến hành những thủ tục hành chính tưởng chỉ có trong mơ, đêm thiết kế, ngày tổ chức công việc... Tóm lại, tôi gần như muốn nổ tung. Hạnh phúc thay tôi có một ủy ban cổ động trên cả tuyệt vời. Gia đình và bạn bè luôn ghé qua cửa hàng với những lời động viên nhiệt tình. Họ sưởi ấm trái tim tôi. Tôi thật mong họ có thể tự hào về tôi!

Còn Claude, Claude quý báu của tôi, giúp tôi hết sức mình: ông hứa giúp tôi liên hệ với báo chí. Ông nói ông có những mối quan hệ rộng... Vậy là đỡ một việc tôi phải lo! Tôi phải làm gì để cảm ơn ông một ngày nào đó?

Hiện giờ, đứa con sắp chào đời của tôi đã dần thành hình thành dạng. Ngày sinh cũng sắp tới. Đã đến lúc đặt tên cho nó. Tôi tổ chức một cuộc họp ở gian sau cửa hàng, sử dụng phương pháp động não. Claude khuyên tôi nên mời những người từ nhiều lĩnh vực khác nhau. Như vậy, ý kiến sẽ phong phú hơn và chất liệu sáng tạo sẽ thú vị hơn. Ngoài mấy người thợ may, tôi còn mời cả cô thợ cắt tóc và bác sĩ trị liệu của tôi, họ rất tử tế khi đã đồng ý tham gia. Tôi cho họ biết quy tắc tiên quyết áp dụng cho công việc sáng tạo, quy tắc €SKN: không chỉ trích cũng không cấm kỵ, số lượng ý tưởng lớn, độc đáo hay kỳ cục, những gợi ý gây được tiếng vang, dễ lan truyền... Tuy nhiên, chúng tôi cần nhớ kỹ những yếu tố quan trọng nhất: đối tượng của chúng tôi là trẻ từ 0 - 3 tuổi, mặt hàng đặc biệt là quần áo sợi hữu cơ và cách tiếp cận thời trang cao cấp với giá của thời trang may sẵn nhờ vào phương thức cho thuê.

Để khởi động dây thần kinh, chúng tôi bắt đầu bằng việc ghi lên giấy tất cả những từ thoáng qua trong đầu, sau đó quyết định tìm kiếm một cách chính xác hơn những từ phù hợp với các bé:

Bé con, tí xíu, con cò bé bé, cacaboudal¹ (ta đã nói rõ là không hạn chế mà!), bé như cái kẹo, úm ba la, chú hề Patapoum, mini, chú bé, meo meo, 1 2 3 đứng yên, chi chi chành chành, ù à ù ập, Johnson & Johnson, cái nôi, ngón tay xíu xíu....

Chúng tôi cũng ghi lại một số từ có liên quan đến cắt may và thời trang:

Từ sợi chỉ đến cái kim, cái khuy vàng, ngón tay nàng tiên, thiết kế, bài hát thiếu nhi “chiếc khăn tay, mẹ may cho em”².

Claude giúp chúng tôi làm sơ đồ định vị. Trên sơ đồ, có hai trục cắt nhau tạo thành 4 cực: hoạt động của trẻ em, thể giới trẻ em vui vẻ, thân thiện môi trường, thời trang thuê đổi. Như vậy, chúng tôi có thể sắp xếp các từ tìm thấy vào từng lĩnh vực, giúp cho việc chọn lựa dễ dàng hơn.

Sau đó các tên gọi lần lượt được nêu ra:

– Fashionimo! thợ cắt tóc của tôi nói. “Tất cả những cái tên kết thúc bằng ‘imo’ đều rất hay phải không? Némó, Géronimo, Pinocchio? Hay Minimode?”

– Được! Tôi ghi lại đây...

– Tại sao lại không là: Những ngón tay vàng xinh xắn? Géraldine, một trong số những người thợ may đề nghị.

– Hay Những mũi kim tình nghịch? Lucie kêu lên, mặt rạng rỡ bởi ý tưởng vừa tìm được.

– Hay BB xanh, Fabienne nói. Sao chứ? Chúng ta đã từng có BB nâu. Hợp xu hướng mà.

– Biomode! bác sĩ vật lý trị liệu nói.

–Ồ không! Nghe sặc mùi thuốc.

¹ Một từ trẻ em lứa tuổi mẫu giáo “học” được từ trường theo kiểu truyền miệng, để chỉ những người hay những thứ mình không thích.

² Trong nguyên tác là bài đồng dao “A la mode de chez nous”, không liên quan đến thời trang, nhưng có từ đồng âm “mode” có nghĩa là mốt, thời trang.

- Không được chỉ trích, chúng ta thống nhất rồi.
- Hay cái kẹo, nghe hay hay, đúng không?
- Tuyệt vời! nhưng đã có cửa hàng tên như thế rồi...
- Ồ...

Sau khi loại bớt những cái tên đã được sử dụng, những tên quá dài, những tên không đẹp, những tên hơi gượng ép, chúng tôi có được danh sách 4 cái tên có khả năng: BBécot, Chú bé màu xanh lá, Cô tiên thời trang và Hộp khâu tí xíu. Mỗi tên đều mang một thông điệp, nói lên một điều gì đó của dự án.

BBécot... Cái tên gợi nhớ đến từ “baby - em bé”. Nó cũng có từ “eco” là thân thiện với môi trường, còn từ “bécot” đồng nghĩa với cái hôn nhẹ trùi mền, gợi nhớ đến những khoảnh khắc quý giá giữa mẹ và em bé.

Chú bé màu xanh lá thì nhắc đến “Màu xanh lá cây”, tượng trưng cho môi trường, còn “Chú bé” để nhắc đến đối tượng là quần áo cho em bé.

Cô tiên thời trang mở ngay ra thế giới của phép màu, hấp dẫn và lôi cuốn với đối tượng là trẻ em. Việc nhắc đến chữ thời trang cũng quan trọng, bởi vì quần áo thiết kế ra cũng muốn được xem là thời trang. Ta cũng thấy sự “hợp thời”, gợi nhắc cách thức cho thuê cho phép nhượng bộ trước một bộ đồ hợp mốt, và sau đó đổi bộ khác nhanh chóng.

Hộp khâu tí xíu... cái tên gợi đến khái niệm “khâu” làm ta liên tưởng đến sự chuyển động của cây kim. Ngày xưa, hộp khâu là một vật dụng tối cần thiết, được giữ gìn qua thời gian. Như vậy, cái tên nhắc đến tầm quan trọng của cách thức thuê đổi này, gợi cho các ông bố bà mẹ thấy rằng họ đang tặng cho con yêu những bộ quần áo quan trọng, có một không hai.

Sự do dự cứ thế kéo dài thêm hai tiếng nữa. Quyết định cuối cùng đã có: tên là Cô tiên thời trang. Sự hưng phấn lan tỏa ra cả nhóm, hài lòng vì cũng có thể xả hơi sau buổi làm việc sáng tạo dài.

- Mở sâm banh thôi!

Tôi đã để sẵn một chai trong tủ lạnh. Trong khi chúng tôi cụng ly vui vẻ, tôi không thể ngăn mình ghim cái tên được viết hoa lên tấm bảng, và trí tưởng tượng của tôi đã được phát huy để hình dung ra đồ họa cho cái tên này...

VÀ RỒI... VÀ RỒI cái ngày trọng đại cũng đến. Ngày khai trương đây rồi!

Cửa hàng chật ních người. Tất cả khách mời quây xung quanh tôi, ly rượu sâm banh trong tay. Nhân dịp này, quây hàng thời trang nho nhỏ của tôi được khoác lên mình bộ lễ phục: chỗ này là bàn bày tiệc phủ khăn trắng với anh nhân viên lễ tân đeo găng tay cũng trắng không kém với vẻ trang trọng đúng mực, còn kia là cô nhân viên tiếp tân xinh đẹp rạng rỡ...

Mẹ tôi nhìn tôi bằng ánh mắt ngưỡng mộ. Bên cạnh bà là bố tôi, di chuyển cả một quãng đường chỉ vì tôi, ông không giấu được sự xúc động và không kín đáo lắm khi gửi tôi những cái nháy mắt hơi quá khích và giơ ngón tay cái chúc mừng tôi. Nhìn bố mẹ tôi đứng cạnh nhau, ngừng chiến, đang nói chuyện như những người bạn cũ, với tôi là quá đủ. Sébastien và Adrien đứng trên cùng, làm điệu bộ hò reo chiến thắng khiến tôi bật cười. Con trai tôi kể với tất cả bạn bè là mẹ nó sẽ mở một cửa hàng thời trang cao cấp cho trẻ em và sẽ trở nên nổi tiếng! Cái viễn cảnh về tôi, chỉ có thể nảy sinh từ trí tưởng tượng trẻ con này, làm tôi cảm động. Nhưng điều làm tôi xúc động nhất là việc đọc được niềm tự hào ánh lên trong mắt con...

Chỉ thất vọng một điều: Claude vẫn chưa đến. Ông sẽ bỏ lỡ mất bài phát biểu của tôi, trong đó tất nhiên tôi đã định bày tỏ lòng biết ơn đặc biệt dành cho ông. Ông ấy còn có thể đang làm gì nhỉ? Ông không phải người hay đến muộn và tôi thấy hơi lo lắng. Tâm trạng hơi buồn, tôi bắt đầu cảm ơn tất cả mọi người đã góp phần tích cực, dù với hình thức nào, vào quá trình hình thành và hiện thực hóa giấc mơ của tôi.

Bỗng nhiên có tiếng ồn ào ở cửa và dường như một sự náo nhiệt chen vào buổi lễ. Một dòng người ủa vào cửa hàng, làm huyên náo. Tôi không hiểu chuyện gì đang xảy ra, quá xúc động bởi tim đập thình thịch. Những cái nháy đèn flash, những tiếng hô... Như Biển Đỏ trong Kinh Thánh, làn sóng khách mời giãn dần ra trước mặt tôi, nhường lối cho một người xuất hiện làm tôi sửng sốt: Jean-Paul Gaultier bằng xương bằng thịt! Và ngay sau lưng ông là Claude, vẻ thích thú, tỏ rõ niềm vui vì đã đồng lõa trong vụ này, rạng rỡ cười với tôi và sung sướng nhìn ẩn tượng mà điều ngạc nhiên mình đem lại tạo ra.

Tôi không thể tin được!

Đã nhiều lần, dự án này cho tôi những khoảnh khắc được thỏa mãn. Đầu tiên, đó là khi thợ in gọi điện thoại để thông báo tờ rơi quảng cáo và danh thiếp đã sẵn sàng. Sau đó là khi tôi tham gia những khâu cuối cùng hoàn thiện mặt tiền cửa hàng. Rồi sự xúc động, niềm vui khi những người thợ thủ công quét những nhát sơn cuối cùng lên bốn từ tượng trưng cho cuộc sống mới của tôi: *Cô tiên thời trang!* Tôi đã giấu những giọt nước mắt! Cả một chặng đường dài đã trải qua chỉ trong vài tháng! Liệu sự thành công có như mong đợi? Tôi đặt nhiều hy vọng vào buổi tối ra mắt ngày hôm nay để có câu trả lời đầu tiên, nhưng như thế này thì... Như thế này vượt quá tất cả những điều tôi có thể tưởng tượng. Jean-Paul Gaultier ở đây! *Himself!* Trong cửa hiệu của tôi!

Tôi chìa tay cho thần tượng của mình, bàn tay run run và ông nồng nhiệt bắt tay tôi. Tôi nghe thấy, như trong mơ, ông giải thích với mọi người là ông rất hạnh phúc và tự hào được là người đỡ đầu cho cửa hiệu của tôi, rằng phương thức hoạt động của cửa hàng đã thu hút ông rất nhiều. Khi Claude gửi cho ông bản giới thiệu dự án, ông không ngần ngại lâu khi dùng hình ảnh của mình để quảng bá, để cửa hàng *Cô tiên thời trang* được chú ý đến nhiều hơn.

– Cô Camille là một tài năng thiết kế lớn, ông nói tiếp. Các mẫu quần áo cho trẻ em của cô thực sự độc đáo. Và thông minh đến khó tin khi đem lại khả năng sở hữu những bộ quần áo thời trang cao cấp có một không hai cho các gia đình với giá rẻ, nhờ vào phương thức thuê đổi. Thành thật chúc mừng cô, cô Camille!

Tôi không thể tin vào mắt, vào tai mình nữa. Jean-Paul Gaultier không tiếc lời khen ngợi tôi! Tôi thấy nước mắt dâng đầy khi ông kết luận:

– Tôi sẽ lấy làm hạnh phúc được hỗ trợ cô, và nếu cô muốn, đưa ra cả những lời góp ý của tôi!

Tôi hạnh phúc vô cùng!

Sau đó, các nhà báo chụp hình hai chúng tôi. Rồi họ đặt cho tôi vài câu hỏi để viết bài. Nhờ vào sự lo liệu tuyệt vời này của Claude, mô hình của tôi sẽ được quảng bá khéo léo! Hơn cả sự giúp đỡ, đây thực sự là một bệ phóng...

Gần cuối buổi tiệc, Claude lại gần tôi. Không ngần ngại một giây, tôi ôm chầm lấy ông. Tôi nợ ông quá nhiều!

– Claude! tôi không biết làm sao có thể cảm ơn ông vì tất cả những gì ông đã làm cho tôi.

– Tôi rất vui vì cô đã thành công, Camille à, và rất tự hào về cô! Tôi nghĩ cô rất xứng đáng với điều này...

Ông đưa cho tôi chiếc hộp nhỏ quen thuộc được quấn dải ruy băng vàng óng. Tôi đoán ngay được trong hộp có gì: một bông sen đen. Bông hoa cuối cùng của chiếc vòng hộ mệnh.

Mắt nhòe lệ, tôi ôm hôn ông nồng nhiệt và đeo cái Charms lên bên cạnh những cái khác mà tôi đã đạt được.

– Bây giờ tôi phải đi rồi, ông nói. Chúc mừng cô lần nữa nhé.

Trước khi đi, ông dúi vào tay tôi một phong bì nhỏ màu trắng. Tôi mở ngay khi ông đi khỏi.

Thư viết:

Camille thân mến,

Cho phép tôi hẹn cô lần cuối. Tôi có vài điều cần cho cô biết. Sau đó, tôi đã hoàn thành nhiệm vụ với cô và cô có thể tiếp tục con đường của mình mà chắc chắn đó là con đường ĐÚNG! Vậy hẹn cô ngày kia lúc 14 giờ, trên tầng thượng của Khải Hoàn Môn. Một lần nữa xin chúc mừng và chúc cô buổi tối vui vẻ. Người luôn hết lòng vì cô, Claude.

Ông còn dành cho tôi điều ngạc nhiên nào nữa đây?

VẬY LÀ TÔI CÓ HẸN ở tít trên cao Khải Hoàn Môn... Đúng là phong cách của Claude và lối ẩn dụ ưa thích của ông: quả thật, còn nơi nào lý tưởng hơn cho buổi hẹn nhằm đánh dấu kết thúc nhiệm vụ của ông với tôi? Bởi vì, nói đến Khải Hoàn, phương pháp dạy của ông chính là thế. Nhưng, quá hiểu sự khiêm tốn mà ông luôn thể hiện và mỗi bận tâm của ông dành cho những bước tiến và thành công của tôi hơn là thắng lợi trong vai trò tư vấn của ông, tôi nghi ngờ ông muốn đến đây chúc mừng chiến thắng của tôi hơn, cái chiến thắng trong từng công việc nhỏ hằng ngày cũng như chiến thắng trong những công việc to lớn hơn mà cửa hàng Cô tiên thời trang của tôi là một thí dụ điển hình...

Tôi đến gần công trình lịch sử, chiêm ngưỡng những hình tượng nghệ thuật biểu hiện cho chiến thắng trên vách tường. Đúng, còn địa điểm nào thật sự lý tưởng hơn để ăn mừng hoàn thành kế hoạch phát triển bản thân của tôi và tôn vinh sự đồng hành xuất sắc của Claude? Ngẩng cao đầu và ánh mắt đầy tự hào, tôi đi ngang qua tượng đài các chiến sĩ vô danh và thấy cùng một ngọn lửa đang cháy trong mình.

Lên đến tầng thượng công trình, tôi quan sát cuộc sống bên dưới, tất cả những chấm nhỏ li ti đang chuyển động khắp nơi, những chiếc xe hơi chỉ nhỏ như bao diêm, những con người chỉ lớn như những điểm màu... Gió đùa tóc tôi và tôi hít một hơi dài hương vị của tự do và tham vọng như đang trôi nổi xung quanh địa điểm đầy tính lịch sử và đấu tranh này.

Claude đứng đó và đón tôi niềm nở.

– Claude! Thật mừng được gặp ông.

– Tôi cũng vậy, Camille. Thế nào, cô đã lấy lại bình tĩnh sau cảm giác lâng lâng tối hôm trước chưa?

– A, cái đó thì có. Thật tuyệt vời! Cảm ơn lần nữa vì tất cả những gì ông đã làm. Thật không thể tưởng tượng Jean-Paul Gaultier đã đến. Tôi vẫn còn tự hỏi ông làm điều kỳ diệu đó như thế nào.

– À à! Bí mật nghề nghiệp... Nhưng, cô biết đấy, nếu mô hình của cô không làm ông ấy thích, ông ấy cũng không đến mà. Cô hoàn toàn xứng đáng nhận phần thưởng đó. Cô đã quan sát những bức phù điêu trên công trình này chưa? Tuyệt quá đúng không? Tôi không thấy nơi nào thích hợp hơn để kết thúc nhiệm vụ này. Tất cả những biểu tượng của chiến thắng, của tự do, của hòa bình... Cũng là những gì cô đã thành công đạt được nhờ vào nỗ lực của bản thân, vào ý chí và tất cả những thay đổi tích cực cô đã thực hiện trong cuộc sống của mình...

– Tôi sẽ không bao giờ làm được nếu không có ông!

– Mọi người đều cần có người hướng dẫn vào lúc này hay lúc khác, và tôi vui đã có thể giúp cô...

Chúng tôi im lặng một lúc, lòng đầy cảm xúc, chăm chú ngắm nhìn toàn cảnh đặc biệt từ trên sân thượng nơi chúng tôi ngồi.

– Cô biết không, Camille, tôi thích nghĩ rằng chúng ta đều là công dân của thế giới, nhưng ít người ý thức được điều đó. Mỗi người đều có thể trở thành “sứ giả của hòa bình”, chỉ cần hành động trong khả năng của mình, tìm đến sự thanh thản nội tâm và đến niềm hạnh phúc. Hãy tưởng tượng sẽ như thế nào nếu ngày càng có nhiều người chọn vòng tròn tích cực thay vì vòng tròn tiêu cực...

– Đúng vậy. Vì thế tôi rất vui đã trở lại đúng vòng tròn. Ông đã dạy tôi rất nhiều điều! Ngay cả khi nhiệm vụ với tôi đã hoàn thành, tôi thật sự mong chúng ta vẫn có thể tiếp tục gặp nhau.

– ...

– Claude à?

Gương mặt ông bỗng tối sầm.

– Có thể sau khi nghe tôi tiết lộ vài điều, cô sẽ không muốn gặp tôi nữa...

– Ông đang nói gì vậy? Những tiết lộ gì cơ?

– Tôi phải cho cô biết một bí mật có thể đảo lộn suy nghĩ của cô.

– Ông làm tôi sợ.

– Là thế này...

Tôi chăm chú nghe ông.

– Tôi hoàn toàn không phải bác sĩ trị liệu thói quen.

– ...

Tôi nhìn ông không hiểu.

– Thật ra, tôi là kiến trúc sư. Mà ngôi nhà cô đã thấy là tôi thiết kế đấy! Đó là mơ ước của tôi... Trở thành một kiến trúc sư tài ba. Cô mà gặp tôi mười lăm năm trước, tôi chỉ là một gã khốn khổ, trầm cảm nặng, béo phì, không có tương lai... Thời kỳ đó tôi ở Mỹ. Tôi làm phục vụ ở quán pizza, xa lạ hoàn toàn với lý tưởng của tôi. Đó là lúc tôi đã tăng hai mươi cân... Chạy trốn bằng cách dùng thức ăn để quên đi một vết thương còn rỉ máu... Tất cả chỉ vì một câu chuyện tình yêu có cái kết buồn...

Ông nói áp úng và tôi đọc thấy trên gương mặt ông giai đoạn đó đau đớn đến mức nào. Nhấn nhó khi gọi lại những kỷ niệm đau khổ này, ông nói tiếp:

– Tôi rời Pháp sau cuộc chia tay tàn nhẫn và đau khổ với người mà tôi nghĩ là người phụ nữ của đời mình. Cô ấy bỏ đi với người bạn thân nhất của tôi... Một sự phản bội đã quật ngã tôi hoàn toàn. Chúng tôi cùng nhau trải qua năm thứ ba ở trường kiến trúc và dự định cưới nhau sau khi ra trường. Tôi không thể ở lại trong những kỷ niệm với cô ấy. Tôi thấy cần phải đi xa, thật xa, bỏ lại tất cả, kể cả ước mơ nghề nghiệp, để quên cô ấy. Một đại dương ngăn cách tôi và cô ấy liệu đã đủ xa? Nhưng một khi đã đến Mỹ, bệnh trầm cảm của tôi chỉ càng nặng hơn. Tôi bỏ mặc bản thân, đến mức trở nên béo ú.

Tôi buột miệng kêu to:

– Vậy người trong ảnh là ông à!

Đến lượt ông không hiểu.

Tôi phải giải thích tôi đã khiếm nhã lẽ nhìn thấy tấm ảnh trong ngăn kéo bàn ông.

– Đúng, đấy đúng là tôi. Còn người kia là Jack Miller. Chính ông ấy đã quan tâm và giúp tôi tìm lại con đường đúng để trở thành tôi của ngày hôm nay. Không có ông ấy, có lẽ tôi sẽ không bao giờ trở lại ngành kiến trúc, tôi mất niềm tin vào bản thân. Đó là quân sư của tôi, là... bác sĩ trị liệu thói quen của tôi!

– Sao lại thế, bác sĩ trị liệu thói quen của ông?

Gió hất tung mái tóc muối tiêu của ông và đôi mắt ông bừng sáng hơn. Ông thở một hơi thật dài, sau đó quyết định thổ lộ tiếp.

– Camille, đã đến lúc tôi phải giải thích cho cô... Liệu pháp thói quen, bản thân nó chỉ là bịa đặt. Thật ra, nó là một dây chuyền tương trợ, giúp đỡ, tiếp sức thành công: ai đã từng được giúp đỡ, đến lượt mình sẽ trở thành bác sĩ trị liệu thói quen và phải lan truyền những gì anh ta đã được học, bằng cách giúp đỡ một người mà anh ta chọn.

– Nhưng... Nhưng... Không thể thế được... Thật... Thật khó tin!

– Đó là sự thật.

– Thế văn phòng của ông? Trợ lý của ông? Và người phụ nữ trẻ đã kể cho tôi là ông giúp bà ấy?

– Chỉ là một vở kịch. Thật ra, văn phòng đó là văn phòng kiến trúc sư của tôi và Marianne là trợ lý lâu năm của tôi. Tôi đã cho bà ấy biết sự thật và thuyết phục bà ấy đóng kịch cùng tôi. Người phụ nữ chấp nhận làm nhân chứng như một khách hàng cũ, là cháu gái tôi... Phần còn lại, mỗi lần cô đến, chỉ cần tôi giấu tất cả những gì có thể làm lộ nghề nghiệp thật sự của tôi và để cho cô thấy vài hồ sơ giả về trị liệu thói quen...

– Vì thế mới có cái sơ đồ nhà với những số liệu và đóng hồ sơ chất đầy trong văn phòng?

Ông khẳng định bằng cách im lặng, xem xét phản ứng của tôi.

– Vậy là ông thật ra chẳng có kỹ năng cũng như tư cách hợp pháp gì để hướng dẫn tôi?

Ông húng hắng ho. Đây là lần đầu tiên tôi thấy ông mất tự chủ.

– Có và không, Camille à. Bởi vì mỗi nhà trị liệu thói quen mới đều đã trải qua quá trình học tập như cô, mà sau đó họ chu đáo truyền tải lại cho người khác. Với cô, phương pháp đã thành công đúng không?

Tôi cảm thấy ông chờ đợi tôi tỏ dấu hiệu tha thứ. Tôi vẫn chưa hoàn toàn sẵn sàng làm điều đó. Trước tiên, tôi cần có thời gian nghiền ngẫm tất cả câu chuyện này đã. Chắc đọc được suy nghĩ của tôi, ông nói tiếp:

– Đừng nghĩ rằng tôi không hiểu cô đang cảm thấy thế nào, Camille. Tôi cũng vậy, khi biết Jack Miller không thật sự là nhà trị liệu thói quen, tôi cũng rất sốc... Đúng là phương pháp không theo kiểu cổ điển, thậm chí không chính thống, nhưng nó rất đáng công đáng sức, cô có nghĩ thế không?

Chúng tôi nhìn thẳng vào nhau. Một khoảnh khắc như dừng lại, mãnh liệt, đồng cảm...

Tôi đầu hàng.

– Đúng. Nó rất đáng.

Ông thở phào. Tươi cười, ông lục túi và lấy ra vật gì đó.

– Vậy là cô đã sẵn sàng để nhận cái này...

Ông đưa cho tôi một tập hồ sơ dày. Bên trong ghi lại tất cả các giai đoạn trong chương trình của tôi, mọi trải nghiệm, mọi bài học, những chỉ dẫn cụ thể. Tôi xúc động lật những trang giấy ghi đầy chữ, đầy sơ đồ, đầy hình ảnh... Một tập hồ sơ đầy ấn tượng!

– Tôi đã giữ lại tất cả cho cô trong suốt cuộc hành trình. Đây sẽ là tài liệu hỗ trợ quý giá giúp cô sau này kèm cặp một người khác, đàn ông hay phụ nữ, tùy cô chọn. Chỉ một cái nhìn, một lời nói, cô sẽ biết đó chính là người thích hợp.

– Với tôi mọi việc đã xảy ra như thế à?

– Đúng thế. Tôi đã đợi 4 năm để tìm thấy người mà tôi muốn đồng hành!

Tôi không nói nên lời, và cũng thấy thật hạnh diện.

Sau đó, ông đưa cho tôi một hộp danh thiếp nhà trị liệu thói quen mang tên tôi - làm như ông tin chắc tôi sẽ đồng ý ngay - và cũng đưa những túi hồ sơ giả, ảnh và những lời cảm ơn của nhân chứng giả mà tôi sẽ treo lên tường trong văn phòng tư vấn tương lai của tôi... Cả một bộ sưu tập của nhà trị liệu thói quen hoàn hảo!

– Tôi mong cô sẽ nhận chúng. Đến lượt cô phải truyền lại tất cả những gì cô đã học. Cô sẽ làm, phải không? Cô sẽ không để dây chuyền trị liệu thói quen bị đứt đoạn?

Giọng ông gần như van xin.

Tâm trạng tôi vô cùng xáo trộn. Cái nhìn của ông như nài nỉ. Tất cả những gì đã trải qua hiện lên trong tâm trí. Cảm xúc làm tôi nghẹn lời. Tôi đưa tay cầm tập tài liệu... Tôi dù gì cũng nợ ông cái ơn này, đúng không?

MƯA NGÀY CÀNG NẶNG HẠT, đập xối xả lên mặt kính chắn gió. Cần gạt nước kêu kèn kẹt, còn tôi, trong lòng yên tĩnh lạ. Dù trời mưa, dù trời xám xịt, dù tắc đường và dù có cả một biển đèn xe đỏ rực tràn ra trong đêm tối. Lần đầu tiên trong đời, tôi có được cảm giác bình yên trọn vẹn, “vào đúng đường” như cách nói của Claude. Hết rồi cái thời cuộc sống của tôi đảo lộn như cành cây con tầm thường oằn mình trong gió. Ngày lại ngày, tôi không ngừng ngạc nhiên về nội lực bản thân và thấy mình như được kết nối với một nguồn lực mà, cho đến tận lúc đó, tôi không ngờ là nó tồn tại. Tôi cảm giác mình sẵn sàng đối mặt với mọi hoàn cảnh. Cuối cùng, tôi cũng hiểu phải làm sao để giữ vững dây cương của cuộc đời mình và không gì trên thế giới này có thể làm nó tuột khỏi tay mình.

Chung quanh tôi, trong những chiếc ô tô dừng lại san sát nhau là những khuôn mặt sa sầm, cáu kỉnh, mệt mỏi. Tôi những muốn mở kính xe, dùng hết sức bình sinh gào lên phương pháp của Claude để giúp họ làm hòa với hạnh phúc. Thay vì thế, tôi chỉ mỉm cười thanh thản, chờ đèn chuyển sang xanh.

Đèn xanh! Tôi nhanh chóng khởi động xe, vội vàng giải phóng làn xe, nhưng một chiếc xe vượt đèn đỏ đâm mạnh vào bên phải xe tôi...

Àm.

Một màu trắng xóa.

Ngay sau đó, tiếng còi xe.

Ồ, anh chàng cứu hộ đẹp trai, tôi thầm nhủ khi người ta lôi tôi ra khỏi xe.

Một lúc sau, ngồi trong xe cứu hộ, tôi đã tỉnh lại sau cú sốc. Một người phụ nữ lao vào: người gây tai nạn. Cô ấy sụp xuống trước mặt tôi, tuôn ra hàng tràng lời xin lỗi chen lẫn nước mắt, tự nguyện rửa, tự trách móc, tự mắng mỏ, tự hạ thấp...

Tôi nghe mà không ngắt lời cô. Tôi cũng đã từng muốn làm như thế nhưng không thể làm được: khi có điều cần nói ra, thì hãy để nó được nói ra. Cả hai chúng tôi không bị làm sao, ngoài vài vết bầm tím và trầy xước. Sợ nhiều hơn đau. Dù vậy, cô ấy không thể tha thứ cho mình vì đã gây tai nạn.

Sau khi làm biên bản và các loại thủ tục hành chính cũng như thủ tục với cảnh sát, chúng tôi đậu xe đẹp vào bên đường để giải phóng lòng đường. Công ty bảo hiểm của chúng tôi sẽ đến đem chúng đi.

Để lấy lại tinh thần sau cú sốc và cái lạnh, tôi đề nghị người đâm xe vẫn đang vô cùng hối hận vào quán uống cốc cacao nóng trong khi đợi xe kéo đến chở xe đi. Cô ấy có vẻ vừa biết ơn vừa hoài nghi khi tôi thể hiện sự chú ý tế nhị như vậy.

Cô ấy lại luôn miệng cảm ơn như lúc trước đã xin lỗi. Tôi không phật ý vì cô ấy nói quá nhiều: cô gái đáng thương có vẻ kiệt quệ thật sự.

Chúng tôi gọi cacao nóng, riêng tôi gọi thêm kem tươi đổ lên trên như một sự trợ lực! Tôi thấy môi dưới của cô run run, như đang sẵn sàng thổ lộ những dồn nén quá lâu trong lòng.

Tôi đặt tay mình lên cánh tay cô khích lệ.

– Cô đừng lo lắng quá! tôi nói. Cũng không nghiêm trọng lắm! Hơn nữa, bảo hiểm họ cũng bắt đầu biết đến tôi rồi. Mấy tháng trước tôi đã có việc phải gọi họ. Cả đồng tiền ta đóng cho bảo hiểm cũng phải phục vụ vào việc gì chứ!

Nước mắt bắt đầu tuôn ra từ khóe đôi mắt xanh lục to, chớp liên tục, lạc lững giữa khuôn mặt rộng và tròn.

– Cá... cảm ơn! Chị thật... thật tử tế! Nếu là em, em nghĩ em nổi đóa lên rồi!

– Có thể cũng chẳng để làm gì.

– Em... em thật xin lỗi! Em không biết, thời gian gần đây, em làm sao ấy, chẳng có việc gì ra hồn! Em hết chịu nổi rồi, em muốn bỏ mặc tất cả... Thêm vào đó, cái ngày khủng khiếp như ngày hôm nay, thật là hết chịu nổi!

Cô gục xuống trước mặt tôi, vỡ òa trong nước mắt. Cảnh này không khỏi không nhắc tôi nhớ lại điều gì đấy...

Tim tôi đập nhanh hơn. Thời điểm đã đến rồi chẳng? *She is the one*¹, tôi nghĩ với chút xúc động.

¹ Chính là cô ấy. Tiếng Anh trong nguyên tác.

Liệu tôi có đủ khả năng cho nhiệm vụ này? Một cách vô thức, tôi dựng người ngồi thẳng trên chiếc ghế bistro và hít một hơi thật dài trước khi thò tay vào túi áo măng tô, mân mê mẫu giấy các tông trong đó.

– Cô tên gì nhỉ? tôi hỏi.

– Isabelle.

Tôi đưa cho cô ấy mẫu danh thiếp.

– Cầm lấy này, Isabelle. Hãy giữ lấy. Có thể nó sẽ có ích cho cô đấy...

Cô ấy cầm danh thiếp của tôi với vẻ hoài nghi của một người không hiểu làm sao ai đó có thể giúp mình.

– Tôi là nhà trị liệu thói quen.

– Trị liệu thói gì cơ?

SỔ TAY TỪ VỰNG

NGÀNH TRI LIỆU THÓI QUEN

MỎ NEO TÍCH CỰC

Đó là kỹ thuật giúp bạn trở lại “một trạng thái khởi nguồn” tốt, nghĩa là trong những điều kiện thể chất và tình cảm có lợi. Bằng cách nào? Bằng cách khơi lại những cảm nhận, cảm giác của một thời khắc hạnh phúc.

Để có thể làm được, bạn cần tạo mỏ neo của mình: chọn một nơi thật yên tĩnh, tái hiện lại thời khắc hạnh phúc bạn muốn nhớ đến, cảm nhận thật sâu trạng thái tình cảm mà bạn có thể tìm được và kết nối nó với một điểm kích thích: một từ, một hình ảnh hay một cử chỉ. Sau khi tập luyện, bạn có thể khởi động lại mỏ neo tích cực bằng cách lặp lại cử chỉ, từ ngữ, hay gợi lại hình ảnh liên quan để tìm lại trạng thái tình cảm mong muốn.

MÁY CHỤP ẢNH GIẢ TƯỢNG

Để khởi động “máy chụp ảnh giả tưởng” và thay đổi bộ lọc tri giác khi nhìn về thực tại, bạn cần đi truy tìm Cái đẹp, chỉ đưa vào tầm ngắm những gì xinh đẹp, dễ chịu, vui vẻ, ở trên đường, trên các phương tiện giao thông, ở mọi nơi mà bạn đến. Như vậy, bạn tạo cho tâm trí mình bộ sưu tập các bức ảnh tích cực: cực kỳ có lợi cho việc lập trình lại bộ óc của bạn theo hướng tích cực!

NGHỆ THUẬT HÌNH MẪU HÓA

Bạn tìm những hình mẫu trong số các danh nhân hay những nhân vật giả tưởng mà bạn ngưỡng mộ vì một phẩm chất hay một khía cạnh trong cuộc sống của họ. Cũng như Camille, bạn có thể chơi trò hóa thân (“Tôi muốn có được sự uyên bác của Gandhi, vẻ yêu kiều của Audrey Hepburn, vân vân.”), làm tranh ghép từ hình ảnh của họ và treo lên chỗ bạn có thể thường xuyên nhìn thấy, hoặc tưởng tượng là một người nào đó và hành động như thể mình là người đó để tìm thấy sự tự tin vào bản thân. Hãy chọn lựa những gì tốt đẹp nhất từ quân sư của bạn - thái độ, hành động, triết lý - và từ đó xây dựng hình mẫu thành công riêng cho mình!

SỔ CAM KẾT

Cuốn sổ này dùng để ghi lại những mục tiêu mà bạn đặt ra, những cam kết bạn tự dành cho mình, nhằm giúp bạn toàn tâm toàn ý thực hiện chúng. Với mỗi mục đề ra, hãy ghi vào bên cạnh bạn đã đạt hay chưa đạt. Hãy nhớ, quan trọng nhất không phải “biết cần phải làm gì”, mà là phải làm nó. Just do it!

SỔ TÍCH CỰC

Đây là cuốn sổ ghi chép những thành công lớn nhỏ, những niềm vui lớn bé theo thứ tự abc. Phương pháp là gì? Với mỗi chữ cái, hãy nghĩ ra một từ khóa gợi nhớ đến những khoảnh khắc có tác động mạnh và tích cực. Ví dụ như T cho Tình yêu (hãy miêu tả những khoảnh khắc đẹp của tình yêu), Tuần (những khoảnh khắc đáng yêu với con), Tây Ban Nha (nơi có một kỳ nghỉ đáng nhớ), hay Taekwondo (nếu như bạn nhận được một tấm huy chương khiến bạn vô cùng sung sướng), vân vân. Hãy miêu tả thật kỹ từng kỷ niệm - cảnh quan, con người - và kể chi tiết cả những cảm nhận thể chất và tình cảm.

BỘ SƯU TẬP CÁC HÌNH ẢNH TÍCH CỰC

Bộ sưu tập đi cùng cặp với máy chụp ảnh giả tưởng! Bạn tạo ra một bộ ảnh trong tâm trí bao gồm những khoảnh khắc dễ chịu, thanh bình, thường xuyên đem ra xem để tìm lại “những ấn tượng tốt”. Tất cả việc này góp phần tạo ra một tinh thần vững vàng và một cái nhìn tích cực đối với thế giới.

THAY ĐỔI CUỘC ĐỐI THOẠI NỘI TÂM

Để thực hiện được điều này, có một kỹ thuật đã chứng minh tính hiệu quả: mỗi sáng, khi đứng trước gương, hãy lặp đi lặp lại những khẳng định tốt đẹp về bản thân. Ngay cả khi bạn chưa hẳn hoàn toàn tin tưởng vào những điều đó, bộ não của bạn vẫn nghe và ghi nhận! Bạn sẽ gạt hái được từ đó sự thoải mái và tạo dựng lại hình ảnh giá trị của bản thân.

MẬT MÃ ĐỎ

Đó là dấu hiệu nhỏ mà bạn có thể thỏa thuận với người bạn đời (hay với con cái) để cảnh báo nguy cơ cãi vã nổ ra. Một kiểu tín hiệu khẩn cấp, như cửa xe ô tô vậy. CỬ

chỉ đó hoạt động như đèn cấp cứu nháy liên tục và báo cho người kia cần cẩn trọng. Như vậy, sẽ có thể tránh được sự tức giận leo thang.

CẮT ĐỨT SỢI DÂY CHUN (VỚI QUÁ KHỨ)

“Những sợi dây chun” nối với quá khứ là những sự kiện có tác động đến bạn và bạn không ý thức được là chúng gây ảnh hưởng đến hiện tại. Một vài tình huống trong cuộc sống hôm nay khơi lại những vết thương này và, dù bạn không muốn, giải phóng một gánh nặng tinh cảm mạnh mẽ tùy thuộc vào sự kiện làm ngòi nổ. Để sống tốt hơn trong hiện tại, bạn cần định dạng “những sợi dây” này và “cắt đứt” chúng, trước hết bằng cách ý thức về sự tồn tại của chúng để rồi thực hiện một số hành động, ví dụ như hòa giải những tức giận vùi sâu trong quá khứ hay vượt qua những mất mát vẫn còn nhức nhối (phải nói ra được thành lời và giải bày tâm tư, bằng cách viết hay nói chuyện với bác sĩ trị liệu).

SÁNG TẠO TRONG TÌNH YÊU

Hãy dám sáng tạo! Hãy làm *brainstorming* về chủ đề tình yêu: ghi lại mọi ý tưởng theo nguyên tắc CSKN. C: không Cấm kỵ, cũng không Chỉ trích. S cho Số lượng; cho ra càng nhiều ý tưởng càng tốt. K cho Kỳ cục: ghi lại cả những ý tưởng điên rồ và không tưởng nhất. N cho Nhân rộng: một ý tưởng ra đời sẽ kéo theo một ý tưởng khác, như quả bóng chạm đất lại nảy lên! Khi bạn nghĩ ra những *lovtxt* (những tin nhắn tình yêu sáng tạo) hay khi tìm kiếm những địa điểm mới lạ cho buổi hẹn hò bất ngờ với người yêu thương, sự sáng tạo luôn là đồng minh tốt nhất giúp bạn chống lại sự nhàm chán.

BÓC TEM

Bạn “bóc tem” nghĩa là bạn dám nói ra những suy nghĩ trong lòng, bằng cách bày tỏ những điều phật ý đang ngày càng làm phiền bạn, những xung đột, dù chỉ là tiềm tàng. Như vậy, bạn sẽ tránh được hiệu ứng nôi áp suất và tránh sự bùng nổ.

CẢM THÔNG ƯỚT

Bạn cảm thông ước khi nhận về mình mọi vấn đề của người khác, bạn hấp thu những cảm xúc tiêu cực của người đó. Và cuối cùng, chính bản thân bạn cũng cảm thấy không ổn.

CẢM THÔNG KHÔ

Bạn cảm thông khô khi biết lắng nghe nhưng vẫn giữ khoảng cách, nghe để thấu hiểu và cảm thông với vấn đề của những người xung quanh, nhưng không để bị nhiễm tâm trạng xấu của họ. Đây là cái khiên tự vệ rất hữu ích giúp bạn không bị nuốt chửng.

LÀM “NHƯ THỂ”

Kỹ thuật trí óc “làm như thể” nằm ở chỗ hành động *như thể* một tình huống làm bạn bối rối hay một việc cần làm mà bạn chẳng muốn chút nào lại là tình huống hay công việc hấp dẫn nhất trên đời. Hãy làm mọi việc bằng 400%: đừng sống lay lắt, đừng nghĩ ngợi linh tinh chờ một thay đổi may mắn từ trên trời rơi xuống.

LÀM CON MÈO

Bạn “làm con mèo” khi dành một chút thời gian cho riêng mình, một chút thời gian yên bình và tĩnh lặng, tận hưởng tốt hiện tại, bạn có thể vươn vai, ngáp, để mọi ý tưởng bay bổng như thể đang hành thiền nhẹ nhàng. Làm con mèo, chỉ đơn giản là hài lòng là mình được “tồn tại”, không bị chi phối bởi áp lực của những việc “phải làm”.

VUI NHƯ HỘI V.N.H.

Trong một tình huống căng thẳng hay bị tổn thương, thay vì bắn một “tràng liên thanh những lời trách móc”, hãy điềm tĩnh nói về những cảm nhận của mình và nói rõ điều mình muốn với người đối thoại. Để làm được điều này, hãy nhớ lại V/ Việc làm bạn khó chịu. Sau đó bộc lộ N/ Nỗi niềm của bạn, là điều bạn cảm nhận. Sau đó, đề nghị H/ một điểm Hòa giải, nghĩa là một gợi ý giúp cải thiện tình hình, một giải pháp cả hai bên cùng có lợi.

KHOẢNH KHẮC BIẾT ƠN

Mỗi ngày, hãy tự nhủ một lời cảm ơn với tất cả những gì diễn ra trong ngày đã mang đến cho bạn điều tích cực, từ điều nhỏ nhất nhất đến hạnh phúc to lớn nhất (từ sự sáng khoái của tách cà phê lúc ngủ dậy đến niềm vui vô bờ vì đã hoàn thành một tiêu chí cho bản thân).

DANH SÁCH NHỮNG TRẢI NGHIỆM TÍCH CỰC VÀ NHỮNG PHẨM CHẤT CỦA BẠN

Hãy lập danh sách những kết quả nổi bật nhất khi nói về thành công, cũng như những phẩm chất và kỹ năng của bạn. Việc này giúp bạn tập trung vào những điểm tích cực trong cuộc sống cũng như của bản thân, và như vậy lấy lại được sự tự tin.

PHƯƠNG PHÁP SMART

Phương pháp này giúp bạn xác định các mục tiêu phấn đấu và có những cơ hội tốt nhất để đạt đến mục tiêu. Bạn cần đảm bảo mục tiêu của mình có đạt được tiêu chí: S/ Specific (được xác định rõ ràng và phù hợp), M/ Measurable (chỉ tiêu thành công phải được xác nhận là khi nào đạt được), A/ Attainable (phải xác định mục tiêu để có thể thực hiện được, chia ra làm nhiều mục tiêu nhỏ nối tiếp có thể đạt được, chứ không phải như kiểu “hái sao trên trời”), R/ Relevant (để luôn giữ vững động lực, mục tiêu của bạn phải phù hợp với cá tính và khả năng của bạn), và T/ Time-bound (bạn cần đặt cho mình thời hạn hoàn thành).

BẠCH VỤ

Đó là nhiệm vụ dọn dẹp in và out.

Dọn dẹp in hoặc dọn dẹp bên trong: bạn sẽ xác định tất cả những gì bạn cho là độc, là hại, là cản trở trong các mối quan hệ với người khác, trong việc tổ chức cuộc sống, trong môi trường sống của mình. Như Camille, bạn có thể lập ra danh sách những “tôi không muốn... nữa”.

Dọn dẹp out, dọn dẹp bên ngoài: bạn sẽ tập trung vào hoàn cảnh sống của mình để cải thiện nó bằng mọi cách có thể, bằng cách dẹp bỏ mọi đồ vật vô dụng và đã hỏng, lựa chọn, sắp xếp lại, trang trí mới...

KHẨU TIỂU LIÊN NHỮNG LỜI TRÁCH MÓC

Đây là “vũ khí” chúng ta sử dụng khi chúng ta bắt đầu câu bằng ngôi thứ hai trách móc (“Anh không bao giờ nghĩ đến việc phải..., Em chỉ chúi mũi vào máy tính mà không hỏi xem...”). Cấm tuyệt đối để tránh sự tức giận leo thang. Tốt hơn nên học cách bày tỏ cảm nhận của mình bằng ngôi thứ nhất.

NUÔI DƯỠNG CHUỘT CỐNG

Bạn “nuôi dưỡng chuột cống” là khi bạn khuyến khích cái phần tôi thích phàn nàn trong bạn biểu lộ hay thích đóng vai chú vịt con xấu xí. Vì vậy, nên ngừng nuôi dưỡng những con chuột này, và hãy cố hiểu tại sao vai diễn xấu xí này nuôi dưỡng những nỗi sợ hãi và những tổn thương sâu kín. Có thể, bạn mới trở nên ít bị tổn thương hơn vì bạn đã tự tin hơn.

SUY NGHĨ VÀ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC

Lời nói của bạn tạo ra dư chấn. Thái độ bên ngoài của bạn cũng vậy. Cả hai điều này đều tác động lớn đến tâm trí bạn, và sau đó mở rộng ra, tác động đến thực tại của bạn. Đó là nguyên nhân bạn nên chọn lựa cách suy nghĩ và thái độ tích cực. Đứng thẳng hơn là khom mình, mỉm cười chứ không hờn dỗi, thấy điều tích cực trong mọi việc hơn là chỉ phàn nàn và nản chí... Luyện tập việc bày tỏ một cách tích cực: sử dụng các câu khẳng định thay vì phủ định, thể chủ động thay vì thể bị động. Nói “tôi không bao giờ có thể hoàn thành đúng hạn” khác hẳn với việc nói “tôi sẽ đối đầu với khó khăn bằng cách sắp xếp công việc và phát huy năng lực của mình”... Đến lượt bạn hành động!

BÀI HÁT MANG NĂNG LƯỢNG

Hãy soạn cho mình danh sách các bài hát như chấp thêm cho bạn đôi cánh.

HÍT THỞ SÂU

Hai đến ba lần một ngày, bạn hãy dành thời gian thực hành thở sâu. Hãy ngồi bình tâm, cởi bỏ mọi căng thẳng trong cơ thể, thả lỏng cơ hàm bằng cách nhẹ nhàng mở hé miệng. Hít vào bốn nhịp, ngừng thở hai nhịp, thở ra bốn nhịp, ngừng thở hai nhịp. Dần dần, bạn cải thiện hơn khả năng thở và có thể thay đổi nhịp điệu hít vào-nín thở/ thở ra-nín thở thành 8-4/8, 12-6/12, 16-8/16.

Cần biết: chất lượng việc thở ra của bạn là tối quan trọng, bởi vì thở ra càng tốt, buồng phổi của bạn càng được lấp đầy không khí mới sau đó! Mà lượng oxy nhận được sẽ lan tỏa khắp cơ thể, chưa kể đến não của bạn...

Hãy yêu thương hơi thở mang tính sống còn này và hãy tưởng tượng nó được thực hiện như một bài mát xa trong cơ thể.

HỮ THAN VẤN

Đây là hũ tiết kiệm chống than vãn! Để tạo hũ Than vãn, bạn hãy tái chế một cái lọ hay một hũ đựng kẹo. Ý tưởng là: mỗi lần bạn bắt gặp mình đang than thở một ý nghĩ tiêu cực hay vô nghĩa, bạn bỏ một đồng vào hũ. Việc này cả gia đình có thể tham gia!

NỤ CƯỜI NỘI TÂM

Các đạo sĩ Lão giáo đã dạy con người nghệ thuật tìm đến nụ cười nội tâm - hay nghệ thuật tìm lại sự thanh thản nội tâm - điều đảm bảo cho sức khỏe, hạnh phúc và trường thọ. Đây là một trạng thái thư giãn và yên bình, đạt được sau quá trình thường xuyên luyện thư giãn và thở sâu. Nụ cười nội tâm cũng là năng lực giúp phát triển khả năng biết chấp nhận, lòng bao dung, tính độ lượng, tình yêu đối với bản thân và với người khác. Mang tâm trạng này cũng chính là mang tới “sự thanh thản nội tâm” thường được nhắc tới.

LÝ THUYẾT TỪNG BƯỚC TIẾN NHỎ

Lý thuyết này chỉ cho chúng ta thấy sẽ tốt hơn nếu ta xem quá trình thay đổi như là sự nối tiếp của nhiều giai đoạn nhỏ, những biến chuyển nhỏ, hơn là xem nó như một ngọn núi đồ sộ phải vượt qua ngay tức thì. Như vậy, mục tiêu có vẻ ít đáng sợ hơn và kết quả đạt được cũng hiệu quả hơn!

TAM GIÁC THẨM KỊCH

Tam giác thẩm kịch là nguyên tắc biểu trưng cho ba vai diễn chúng ta có thể lần lượt đóng, một cách vô thức, trong kịch bản của một mối quan hệ tiêu cực: vai nạn nhân, kẻ gây hấn và người cứu giúp. Trong một sơ đồ như vậy, sẽ không có lối thoát tối ưu, trừ khi thoát khỏi trò chơi.

RAPHAËLLE GIORDANO

Là nhà văn, nghệ sĩ-họa sĩ, người huấn luyện tính sáng tạo... Sự sáng tạo luôn là sợi chỉ đỏ xuyên suốt cuộc đời Raphaëlle. Tốt nghiệp trường đại học Estienne về Nghệ thuật ứng dụng, cô vun trồng niềm đam mê với ngôn từ và các khái niệm từ lúc còn làm việc tại công ty Truyền thông ở Paris, trước khi thành lập hệ thống tổ chức sự kiện và huấn luyện sáng tạo của riêng mình (www.emotone.com).

Trở thành một chuyên gia lớn trong ngành tâm lý, một ngành có sẵn trong huyết quản, cô đã tìm hiểu và kiểm chứng nhiều phương pháp khác nhau. Vì vậy, các tác phẩm đầu tay của cô đề cập đến cách thức phát triển nhân cách hoàn toàn sáng tạo, từ nội dung đến hình thức. *Những bí mật của bác sĩ Coolzen*: (một bộ gồm bốn quyển), *Sổ tay huấn luyện 100% hạnh phúc*, *Tôi quyết định trở thành người thanh thản...*

Cuốn tiểu thuyết đầu tay, *Ta bắt đầu cuộc đời mới* khi nhận ra mình chỉ sống một lần, cô dành để viết về một đề tài cô rất quan tâm: nghệ thuật thay đổi cuộc sống để tìm thấy con đường đến với an nhiên và hạnh phúc.

Trị liệu thói quen là gì?

Nhận thấy ngày càng có nhiều người sở hữu tất cả để sống hạnh phúc mà vẫn không sao đạt được và họ trở thành con mồi cho sự chán nản ủ ê mãi mãi, Raphaëlle đã sáng tạo ra một nghề mới cốt yếu. Không hẳn là bác sĩ tâm lý, cũng không phải huấn luyện viên, nhà trị liệu thói quen là một chuyên gia hỗ trợ trong nghệ thuật đi tìm lại hạnh phúc đã mất!

Hãy tìm đến những buổi nói chuyện, buổi hội thảo, cuộc trao đổi trên mạng do Raphaëlle Giordano chủ trì xung quanh vấn đề trị liệu thói quen nhằm chán tại địa chỉ: <http://raphaellegiordano.com/>

TA BẮT ĐẦU CUỘC ĐỜI MỚI KHI NHẬN RA MÌNH CHỈ SỐNG MỘT LẦN

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
NGUYỄN QUANG THIỀU

Biên tập	Đào Bá Đoàn
BTV Nhã Nam	Đoàn Thanh Trang
Thiết kế bìa bìa	Bảo Anh
Trình bày	Thành Khánh
Sửa bản in	Ngân Lê

NHÀ XUẤT BẢN HỘI NHÀ VĂN
LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH
CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÃ NAM

In 1.500 cuốn, khổ 14x20.5cm tại Công ty CP In Viễn Đông (Km 194400, Gia Phạm, Yên Mỹ, Hưng Yên). Căn cứ trên số đăng ký xuất bản: 2640-2021/CXBIPH/26-67/HNV và quyết định xuất bản số 1673/QĐ-NXBHNV của Nhà xuất bản Hội Nhà Văn ngày 31.12.2021. Mã ISBN: 978-604-3-682-5. In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.