



# Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

Bởi:

Joe Tye

Khi Mitch Matsui giới thiệu về siêu thôi miên (hyper-hypnosis), trong đầu Charlie hiện lên hình ảnh bà già Zelda khoác trên mình chiếc áo thụng màu tím và mấy đôi khuyên tai bằng vàng rõ to. Tuy nhiên, cuộc gặp giữa Charlie và Ronda Wellington lại diễn ra hết sức chuyên nghiệp.

Wellington gửi cho Charlie một bản khảo sát trước khi gặp và anh phải tốn cả buổi trời để điền. Bản khảo sát yêu cầu Charlie phải liệt kê và phân loại hết tất cả các cảm giác sợ hãi, tội lỗi, những cuộc tự thoại tiêu cực, hình ảnh về bản thân và niềm tin về bản thân đã cản bước Charlie, sự lo âu, nguyên nhân căng thẳng, nguyên nhân trì trệ cũng như thái độ hủy hoại bản thân. Nói tóm lại là bất cứ một suy nghĩ, thái độ hoặc cảm xúc tiêu cực nào anh đã từng trải qua thì Wellington đều muốn anh ghi vào bản khảo sát.

Quyển giới thiệu về chương trình giải thích rằng siêu thôi miên bao gồm nhiều phiên thôi miên kéo dài cả ngày, đại khái là tấn công đồng loạt vào các hạn chế do chính bản thân gây ra. “Sự can thiệp thô bạo này được thiết kế để phá hủy những thái độ và các hành vi theo thói quen tự gây thất bại, rồi thông qua nghệ thuật và khoa học của Hình Ảnh Liên Tưởng để thay thế chúng bằng các công cụ tâm thức khác hữu ích hơn.

Giờ đây khi bước chân vào văn phòng của Wellington, Charlie thấy rằng nó giống như phòng chờ của bất cứ công ty nào. Trên tường treo các bức họa từ K-Mart (\*) còn các tạp chí People cũ rích thì được để la liệt cạnh những chiếc bàn. Không có những quả cầu thủy tinh, không có những bùa chú ma thuật, không có những điềm gỡ đáng sợ đến từ tiếng vẹt kêu quác quác ở góc phòng. Charlie đăng ký và sau đó nhân viên tiếp tân đưa anh đến một căn phòng phía sau văn phòng. Trên cửa phòng có câu:

**“Vui lòng giữ yên lặng. Phía bên trong ẩn chứa những điều kỳ diệu”**

Phía bên trong là một căn phòng như Charlie đã mừng tượng ban đầu. Căn phòng trải thảm lông dày sang trọng và được thắp sáng bằng một ngọn đèn lò mờ ở góc phòng. Trong phòng không có bàn mà chỉ có một chiếc ghế kiệu dành cho thuyền trưởng bằng

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

gỗ, trên ghế đặt một chiếc gối đơn giản và một chiếc sofa thư giãn bọc da màu đen nhìn rất thoải mái. Tiếng sáo và ghi-ta du dương khắp phòng

Nhân viên tiếp tân vừa chỉ tay về chiếc sofa vừa nói: “Xin mời ông ngồi nghỉ ngơi thoải mái, tiến sĩ Wellington sẽ đến ngay ạ”. Charlie thả mình vào chiếc ghế sau khi nhân viên tiếp tân đóng cửa lại. Charlie quan sát thấy tường nhà được phủ bởi các vật liệu cách âm. Bản hướng dẫn Charlie nhận được trước khi đến văn phòng ghi rõ Charlie cần phải ngủ đủ để tránh ngủ gật trong buổi gặp gỡ này nhưng với một môi trường xung quanh thế này thì khó mà giữ mình tỉnh táo trong lúc chờ đợi.

Charlie sắp ngủ gật thì cánh cửa lại mở ra và một người phụ nữ mảnh mai, nhỏ nhắn tầm trên năm mươi tuổi bước vào. Bà mặc một bộ đồ vét màu xanh thanh lịch – chứ không phải mặc áo choàng lung thụng màu tím! “Xin chào Charlie. Tôi đã nghiên cứu bản khảo sát của anh kỹ đến mức tôi tưởng là tôi quen anh rồi đây.”

Charlie cảm thấy mình như một con rùa bị lật ngửa khi anh cố gắng bước ra khỏi cái ghế quá dễ chịu nhưng bà ấy ra hiệu cho anh cứ ngồi yên. “Tôi là tiến sĩ Wellington, Ronda Wellington”. Bà bắt tay Charlie rồi ngồi vào chiếc ghế thuyền trưởng, rồi điều chỉnh ghế để Charlie chỉ cần xoay nhẹ cổ là có thể thấy được bà.

“Anh đã xem quyển giới thiệu, do đó anh chắc cũng đã hiểu hôm nay là một ngày anh cần tập trung cao độ”. Bà lấy từ trong cặp ra một tấm bảng và đặt lên đùi. “Hình Ảnh Liên Tưởng là một phương pháp mang tính cách mạng để viết lại các lời tự thoại nguy hiểm, các hình ảnh tiêu cực của bản thân cũng như những thái độ phá hoại đã kim hãm anh bấy lâu nay”. Nụ cười và cách cư xử của bà thể hiện sự quan tâm cũng như sự tự tin và ngay lập tức làm cho Charlie cảm thấy tin cậy. “Về cơ bản thì việc này giống như đánh một đòn judo tâm lý vậy. Thay vì đánh trực tiếp vào các vấn đề trên bề nổi, chúng ta sẽ tạo ra các ẩn dụ bằng hình ảnh và ngôn ngữ để thể hiện những vấn đề mà anh muốn giải quyết cũng như cho anh các công cụ cần thiết để giải quyết chúng. Sau đây là một ví dụ”. Bà ấy chuyển ánh nhìn từ Charlie xuống tấm bảng. “Anh thích đua xe đúng không?”

Charlie gật đầu, nhớ lại những phút giây hạnh phúc thật đặc biệt mà anh đã ghi lại trên bản khảo sát.

“Hãy tưởng tượng một ngày bận rộn đang chờ anh: những dự án phải làm, những cuộc họp phải tham dự, những nơi phải đến, những hoạt động với gia đình và những cuộc gặp xã giao, v.v... Thay vì sáng thức dậy và lên danh sách những việc cần làm, anh hãy hình dung ngày hôm ấy là ngày đua xe thể thức một. Hãy vẽ các dự án mà anh không thích thành những vòng cua gắt trên đường đua – những chỗ rất dễ bị văng ra – và vẽ những thứ anh yêu thích thành những đường đua thẳng – nơi anh có thể thẳng chân đạp ga tới tận sà và lao đi vun vút. Khi anh vẽ xong đường đua này, hãy tưởng tượng mình là một chiếc xe đua, đã đổ đầy xăng và sẵn sàng lên đường. Bất cứ khi nào trong ngày

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

anh thấy xuống tinh thần, hãy nhớ lại hình ảnh của một chiếc xe đua tên Charlie gầm thét qua từng khúc cua và anh sẽ giải quyết từng vấn đề một với một nhiệt huyết mới. Đây là nguyên tắc làm việc của Hình Ảnh Liên Tưởng.”

Charlie nói “Nghe có vẻ vui đây”

“Vâng, vui lắm”, tiến sĩ Wellington trả lời. “Thật ra tôi bắt đầu việc này cách đây mười năm khi làm việc với trẻ em để cải thiện cách nhìn của các em về bản thân. Kết quả tốt nhất đến từ những trò chơi tâm lý nho nhỏ này. Và sau này tôi thấy rằng áp dụng cho người lớn còn đạt kết quả tốt hơn nữa – có lẽ vì người lớn chúng ta đều mong muốn được quay lại chơi đùa. Thế là chúng tôi đã điều chỉnh kỹ thuật để ứng dụng trong nhiều trường hợp.”

“Để giúp con người thoát khỏi bế tắc?” Charlie hỏi.

“Chín mươi phần trăm công việc của tôi là vậy. Hãy xem đầu óc của anh như một gác mái trong một căn nhà chính là cơ thể anh. Cũng như gác mái ở khắp mọi nơi, mỗi ngày người ta lại tống vào đấy thêm đủ thứ - có vài thứ có ích còn hầu hết là không. Hầu hết chúng ta không có thời gian để sắp xếp lại tầng này. Chúng ta cần được giúp đỡ. Và đó chính là “Người dọn dẹp căn gác của anh”.

“Người dọn dẹp căn gác? Nghe có vẻ hơi ngớ ngẩn nhỉ?”

“Thế gần đây anh đã thử cái gì nghiêm chỉnh mà hiệu quả chưa nào?”

Charlie cười “Bà bắt thóp tôi rồi. Tôi đành tìm niềm vui với việc dọn dẹp căn gác mái của tôi vậy!”

“Thái độ của tôi lúc nào cũng thế”, tiến sĩ Wellington nói. “Và anh biết không? Vui vẻ thật ra là một trong các yếu tố quan trọng nhất để dự đoán thành công đấy. Hai yếu tố khác là niềm tin và sự lặp lại. Giờ thì tôi chưa thể đảm bảo điều gì nhưng tôi có thể nói với anh rằng anh càng tin rằng điều này giúp được anh thì hiệu quả càng rõ rệt. Anh đã bao giờ nghe các câu chuyện về những người thông qua sức mạnh tinh thần của việc tưởng tượng đã tự vượt qua bệnh ung thư hay tạo ra những liệu pháp chữa trị được coi như là kỳ tích chưa?”

“Chắc chắn là có rồi” Charlie nói. “Tôi có một người bạn quả quyết rằng đây chính là yếu tố quan trọng giúp anh ấy khỏi bệnh ung thư máu.”

Hình ảnh Liên tưởng cũng giống như bất cứ thứ gì trong cuộc sống. Bạn càng luyện tập thì càng giỏi và kết quả mang lại ngày càng được cải thiện.

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

“Ừ, cái này cũng giống như Hình ảnh Liên tưởng. Anh càng tin tưởng nó giúp được anh thì nó càng chắc chắn giúp được anh. Và cuối cùng, cũng giống như bất kỳ thứ gì trong cuộc sống, anh càng tập luyện thì anh càng giỏi và anh càng đạt được kết quả tốt. Để tôi cho anh vài cuộn băng mang về nhà nghe và tôi hi vọng anh sẽ nghe chúng mỗi ngày trong suốt mấy tháng tới. Anh phải thật sự lập trình phương pháp này thì dần dần nó mới thành thói quen tự động được”.

Charlie nhíu mày “Tôi đã đọc điều này trong quyển giới thiệu rồi và tôi phải nói rằng tôi không thật sự thấy thoải mái với việc bị lập trình. Nghe cứ như là tẩy não vậy.”

Wellington đáp “Mỗi lần anh xem quảng cáo trên TV là một lần anh bị tẩy não đấy, nhưng cũng có khi tẩy não lại tốt, đặc biệt khi chính anh là người làm việc đó. Hãy nhắm mắt lại trong một phút, và hình dung gác mái của anh – tâm trí của anh. Hãy nghĩ về những ký ức, những cảm xúc, những suy nghĩ, những dữ liệu và con số, những nỗi sợ và nghi ngờ, những mong muốn và khát vọng, những thứ đang đấu tranh để dành sự chú ý của anh. Hãy mô tả chúng cho tôi, Charlie”.

*“Ôi chao ôi, thật là một mớ hỗn độn”.*

“Thế thì giờ chúng ta hãy dùng sức mạnh của ẩn dụ để sắp xếp lại mớ hỗn độn này cho trật tự. Một số bản năng được buộc chặt với tâm trí của chúng ta đã lỗi thời rồi. Ví dụ, bản năng chiến đấu hoặc bỏ chạy rất cần thiết để bảo vệ cha ông của chúng ta thời ăn hang ở lỗ khỏi những con cạp răng kiếm, nhưng đối với hầu hết các vấn đề chúng ta đối mặt hiện nay, chiến đấu hay bỏ chạy không hiệu quả tí nào. Rất nhiều các hành vi tự phá hoại chính là phản xạ bản năng của chúng ta từ thời cổ đại. Xét ở một góc độ nào đó, phần cứng đã lạc hậu, vì thế phải tập trung điều chỉnh phần mềm”.

Charlie nhớ lại buổi gặp gỡ cuối cùng với Dick Dierdron. Charlie muốn đâm vào mũi của Dick, sau đó chạy đi trốn. Anh cười ngượng nghịu “Tôi hiểu bà nói gì.”

“Chúng ta sẽ phân bổ ngày hôm nay thành bốn phần”. Bác sỹ Wellington giơ bốn ngón tay và cứ mỗi lần nói về một phần, bà lại cụp một ngón tay lại. “Trong phần một, chúng ta sẽ đi vào gác mái của anh và bắt đầu dọn dẹp mớ hỗn độn ở đó. Trong phần hai, tôi sẽ cho anh các công cụ để giúp anh điều khiển cảm xúc của mình tốt hơn. Đến lúc đó thì chắc anh cũng đói nên Rebecca sẽ mang đến cho anh một bữa trưa nhẹ đầy đủ chất dinh dưỡng”. Bà cười, nghiêng nhẹ về phía Charlie và dùng cây viết gõ gõ vào mạng sườn của Charlie. “Tôi không muốn anh ngủ gật vào buổi chiều đâu đấy”.

“Trong phần thứ ba, chúng ta sẽ đi qua một qui trình anh cần thực hiện mỗi buổi sáng để lập trình cho mình một ngày mới tuyệt vời. Và cuối cùng, tôi cũng sẽ cho anhg một qui trình buổi tối để giúp anh thả lỏng và chuẩn bị về tâm trí và cảm xúc cho ngày hôm sau. Tôi sẽ cho anh một CD về qui trình cả sáng lẫn tối. Anh cần phải nghe với tất cả

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

niềm tin mỗi buổi sáng và tối trong suốt ít nhất một tháng, cho đến khi chúng ta chắc chắn rằng các qui trình mới đã được thiết lập trong tiềm thức của anh.

Charlie ngả nhẹ người vào ghế, vươn dài tay chân và lên tiếng: “Vâng, tôi sẵn sàng rồi đây”

“Trước khi chúng ta bắt đầu, tôi muốn giới thiệu với anh hai nhân vật hiện diện trong gác mái của anh. Anh cần phải học cách nhận diện ra chúng, để biết được chúng đang làm gì, và học cách bắt chúng làm việc có ích cho anh chứ không phải chống lại anh. Bây giờ thì tôi muốn anh nhắm mắt lại và thả lỏng.” Tiến sĩ Wellington đứng dậy và bước đến một tấm bảng nhỏ trên tường để vặn nhạc lớn lên một chút. Charlie không thấy được lúc bà ấy quay lại ghế mà chỉ nghe tiếng bà ấy vọng lại về phía anh.

“Nhân vật đầu tiên anh cần nhận diện được là sự bản thiêu. Nó rất xấu tính và đầy hằn thù. Nó là một con yêu tinh, một kẻ phá hoại. Nó là người chịu trách nhiệm cho tất cả các cuộc tự hoại tiêu cực, những nỗi lo âu và sợ hãi bất chợt, những hạn chế bản thân tự đặt ra và tất cả các thứ rác rưởi trong tâm trí làm anh mắc kẹt trong lối mòn của anh. Charlie, anh có thấy nó đang chạy vòng vòng không? Anh có thấy được hình ảnh thẳng bé tinh quái với một cây viết ma quỷ trong tay, vẽ bậy lên đây bức tường tâm trí của anh không? Và tất cả đều là những cuộc tự hoại tiêu cực cả đấy. Những bức vẽ bậy trên bức tường của tâm trí anh. “

Charlie ngay lập tức hình dung ra một sinh vật bé nhỏ xảo quyệt đang chạy vòng vòng trên gác mái, vẽ đầy tường những hình ảnh tiêu cực, bi quan và thất vọng.

“Tên nó là gì thế Charlie?”

Không cần suy nghĩ, Charlie nghĩ ra ngay một cái tên cho con quỷ lùn “Gollum”.

“Trong truyện The Hobbit của Tolkien, rất phù hợp. Bây giờ hãy tưởng tượng anh có một người quét dọn chuyên chạy theo Gollum để dọn dẹp, một người giúp anh quét dọn mớ lộn xộn này và cho anh những công cụ để bắt đầu xây căn gác thành nơi như anh mong muốn. Anh hình dung ra chưa?”

Charlie ngồi yên lặng một lúc, hít thở chậm chậm và tập trung cao độ, sau đó mỉm cười và gật đầu. “Thế tên người ấy là gì”, tiến sĩ Wellington hỏi.

Không ngần ngại, Charlie trả lời “Spike! Spike là thầy huấn luyện bóng bầu dục của tôi thời còn đi học phổ thông. Ông ấy có thể xử được hết bất kỳ con quỷ lùn nào!”

“Tốt lắm Charlie. Rất tốt.” Tiến sĩ Wellington quan sát Charlie một chút, mắt anh vẫn nhắm nghiền và đắm chìm trong suy nghĩ, sau đó nhanh chóng liếc qua những câu ghi chú trên tấm bảng.

“Charlie, bây giờ hãy lên gác mái và sắp xếp lại mọi thứ. Hãy tưởng tượng anh đang leo thang lên, bò lên gác mái của tâm thức. Khi anh lên đến nơi, hãy dành một phút nhìn xung quanh, hãy nhìn rõ những thứ lộn xộn ở đó. Hãy nhìn trên tường những bức vẽ tiêu cực của những cuộc tự thoại, màn sương mù của sự rối rắm, những song sắt cửa nhà tù của sự sợ hãi và nghi ngờ, những thứ anh đã đề cập trong bản khảo sát hôm nọ. Tất cả những thứ lộn xộn đó là tác phẩm của Gollum đấy. Bây giờ anh không thấy Gollum đâu vì cũng như hầu hết mấy con quỷ lùn, Gollum hèn nhát lắm. Anh cứ chiếu đèn vào là nó chạy mất. Đây là lý do tại sao việc liên tục tập trung vào những gì trên gác là rất quan trọng – để đầu óc anh luôn tỉnh táo, cảnh giác và luôn chú ý vào những suy nghĩ và cảm xúc của mình. Bây giờ, hãy tưởng tượng Spike đang bước vào để dọn dẹp. Công việc duy nhất của anh là thả lỏng, thở sâu vào, chậm chậm và quan sát Spike làm việc.” Charlie mỉm cười và thả lỏng trên ghế, hít thở sâu.

“Anh có thấy hình ảnh của Spike trong đầu chưa?” Charlie gật đầu. “Việc đầu tiên ông ấy làm là dọn dẹp mớ rác rưởi trong phòng. Có cả tấn rác ở đây phải không Charlie? Anh biết đấy, mấy người làm máy tính thường nói: đầu vào mà rác thì đầu ra cũng rác. Trong cả cuộc đời mình, anh đã để cho hết mớ rác này đến mớ rác khác vào. Ô, anh không nhận ra việc đó đâu nhưng anh đã cho phép nó vào và nó ở lại luôn trong đấy” Tiến sĩ Wellington quan sát kỹ Charlie. Mắt Charlie vẫn không mở ra nhưng nụ cười đã bị thay thế bằng một cái nhăn mặt.

“Hãy bắt đầu với những thứ đơn giản”, bà ấy tiếp tục. “Hầu hết mỗi lần anh xem TV hay đi xem phim, anh đã tiếp nhận những hình ảnh bạo lực và tiêu cực. Mặc dù anh không chủ động nhận thức được việc này, các hình ảnh này đã dần dần nhào nặn cách nhìn về thế giới của anh thành một thế giới đáng sợ và hung dữ. Bây giờ hãy thả lỏng và hít thở từ từ, hãy hình dung trong đầu anh một bãi rác mở ra phía trên. Hãy hình dung Spike đang đi lòng vòng với một cây chổi và thùng rác, quét đi những hình ảnh thù ghét, bạo lực, từ chối, chét chóc mà anh đã xem hàng ngàn giờ trên TV. Hãy xem ông ấy cho chúng vào thùng rác. Charlie, anh có thấy Spike đang quét dọn gác mái không?” Charlie gật đầu lần nữa.

“Hãy tập trung, Charlie, hãy ghi lại hình ảnh đó trong tâm trí mình. Hãy tiếp tục theo dõi Spike quét sạch những hình ảnh tiêu cực và đáng sợ.” Cặp lông mày của Charlie cau lại khi anh cố gắng lưu giữ hình ảnh này trong đầu mình. Tiến sĩ Wellington tiếp tục. “Bây giờ hãy hình dung cảnh Spike đang lái một cái xe cần cẩu nhỏ và đang nhấc đồng rác rưởi đầy những hình ảnh tiêu cực lên. Anh thấy không?” Charlie gật đầu. “Hãy nhìn ông ấy lái xe tải đến một bãi rác rất lớn, nâng cần cẩu cao hết mức và thả tất cả hình ảnh tiêu cực này vào một cái xe rác. Anh có nhìn thấy không Charlie? Hãy tưởng tượng sườn xe tải đó dán chữ “Rác đầu ra”. Anh thấy không?”

Wellington quan sát Charlie thờ. “Có rất nhiều việc phải làm trên đó đúng không? Spike chỉ mới khởi động thôi. Ông có thấy Spike đang xắn tay áo lên như làm việc thực thụ không?” Để trả lời, Charlie nhắm chặt mắt lại như thể anh đang cố gắng lưu giữ hình

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

ảnh này trong đầu. Âm nhạc sâu hơn và tăm tối hơn, với tiếng kèn pha-gôt và tiếng bass trầm thay thế cho tiếng sáo và tiếng ghi-ta ban đầu.

“Gác mái của anh cũng đầy gương. Chúng là những thứ tạo ra hình ảnh mà anh cảm nhận về bản thân, và thường không phải là hình ảnh đẹp đẽ gì. Đó là vì hầu hết những tấm gương trong gác mái của anh là những tấm gương của nhà cười. Những gì anh thấy ở đó không phải là hình ảnh thật của anh mà là những hình ảnh phản chiếu đã bị biến dạng, như bức tranh biếm họa vậy. Phải bỏ hết mấy tấm gương đó! Anh có thấy mình đang tiến đến gần một tấm gương không? Anh có thấy những đường gợn sóng lăn tăn trong đó đang phản chiếu một tấm hình biếm họa của anh với đôi chân vừa mập vừa lùn và cái cổ của hươu cao cổ không? Charlie mỉm cười. Anh đã đắm chìm ngày càng sâu vào trò chơi của Tiến sĩ Wellington.

“Đây là tấm gương Gollum dựng lên để tạo ra một hình ảnh phản chiếu anh trong công việc. Trong suốt thời gian ở Logistics Precision, đồng nghiệp đánh giá anh rất thông minh và có năng lực và anh rất ngạc nhiên tại sao họ lại dễ dàng bị lừa bịp đến thế. Charlie à, họ thấy được con người thật của anh và anh thì chỉ thấy những hình biếm họa phản chiếu. Và giờ, anh đang nghĩ làm sao bắt đầu công việc kinh doanh mới. Một Charlie thật sự - một Charlie mà mọi người thấy – sẽ thành công. Nhưng những tấm gương trong nhà gương lại phản chiếu một Charlie có thể thất bại.” Charlie nhún nhẹ vai và thả mình vào ghế, và càng nhắm chặt mắt hơn.

“Và Spike đến, rút cái búa ở thắt lưng ra. Hãy quan sát cảnh Spike nạy những cây đinh treo mấy tấm gương và nhổ chúng ra khỏi tường, Charlie. Nó nặng đấy và vì thế Spike khó khăn lắm mới mang nó lại thùng rác được. Hãy xem cách ông ấy nhấc nó sang một bên rồi hãy lắng nghe tiếng gương vỡ khi nó rơi xuống. Hãy hình dung cảnh Spike đang treo một cái gương khác lên, một cái gương bình thường, hãy xem nhé. Hãy nhìn anh trong gương, Charlie, theo cách mà tất cả người khác nhìn thấy anh, anh đang diện đồ vest chỉnh chu, một người đàn ông rõ ràng rất đáng tin cậy và có năng lực. Đó chính là Charlie McKeever thực thụ và đó chính là hình ảnh anh phải luôn giữ hiện diện trong tâm trí.

Tiến sĩ Wellington di chuyển nhẹ nhàng trên ghế, nhưng không rời mắt khỏi gương mặt của Charlie. “Bây giờ hãy xem Spike di chuyển cái xe đến chiếc gương kế tiếp. Chiếc gương này có một cục gồ thật là to ở giữa, làm cho anh trông thật là mập và chẳng giống ai, giống như một quả bóng với hai tay và hai chân bằng que tăm. Đây là ông bố Charlie trong gương nhà cười chứ không phải ông bố mà con cái anh vẫn thấy, ít nhất là hầu hết thời gian không như vậy.” Đến đây thì cả Charlie và Wellington đều mỉm cười “nhưng bức ảnh mà Gollum muốn anh thấy lại như thế này: nuông chiều làm hư hỏng con cái, chẳng giữ gìn trật tự được, luôn đi làm thay vì ở nhà – anh thấy hình ảnh này có quen thuộc không?” Charlie gật đầu.

‘Quen thuộc nhưng không thật đâu nhé. Hình ảnh đúng là hình ảnh anh, cũng giống như bất kỳ người đi làm nào, đang vất vả làm hết sức để đáp ứng một lượng nhu cầu mà thường là lớn đến mức gần như bất khả thi, nhưng những gì anh làm đúng thì lớn hơn nhiều so với những gì anh không làm đúng. Giờ hãy để Spike gỡ mấy tấm gương nhà cười xuống và đặt xuống và để một tấm gương mới lên, một tấm gương phản chiếu hình ảnh một Charlie thật sự, một người cha và người chồng mẫu mực, tận tụy và luôn yêu thương gia đình’

Môi của Charlie mím lại khi anh nghĩ về gia đình mình và mong muốn tốt độ muốn làm những điều tốt cho gia đình mình. Trong phút giây đó, anh biết Tiến sĩ Wellington nói đúng, hình ảnh của chính anh trên phương diện một người đi làm và người đàn ông trong gia đình không thích hợp với các dữ kiện thực tế.

“Còn rất nhiều tấm gương biến dạng cần được gỡ bỏ, Charlie. Đó sẽ là một trong các bài tập của anh trong mấy tháng tới. Nhưng nếu anh nhìn kỹ, anh sẽ thấy được một thứ khác trên tường trên gác mái – rất nhiều hình vẽ bậy. Đây là các cuộc tự thoại tiêu cực, sự nghi ngờ, niềm tin sai lệch kéo anh lại phía sau. Anh thấy đấy, Gollum là một thằng hèn. Nó không muốn làm việc chăm chỉ, nó sợ thay đổi. Nó vẽ bậy bạ đầy tường những lời dối trá về anh, về năng lực của anh. Anh thấy những lời dối trá này mỗi ngày và anh bắt đầu tin vào nó. “

Trái tim của Charlie thất lại như thể có một đám mây đen đáng sợ đột ngột bay vào và bao trùm lên anh. Bản khảo sát của Tiến sĩ Wellington đã yêu cầu anh lên danh sách hết những cuộc tự thoại tiêu cực mà anh nhận diện được; danh sách của anh lên đến ba trang. Và bây giờ cả danh sách đó đang được tái hiện lại trong đầu anh, như thể có ai đó đang nói chuyện với anh, cam đoan với anh rằng anh chưa đủ giỏi, anh không làm được và sẽ không bao giờ làm được. “Thật là nhục cười” tiếng nói nhỏ ấy không đồng tình “Bộ anh không có thứ gì đáng làm hơn là nằm dài trên ghế và chơi trò tâm lý chiến này với kẻ lừa đảo này à?”

“Gollum lại đang vẽ bậy lên tường, đúng không?” Tiến sĩ Wellington hỏi. Charlie gật đầu. “Đấy là dấu hiệu tốt. Nó đang sợ đấy và anh đang làm nó mất dần quyền kiểm soát, và điều đó làm nó sợ hãi lắm đấy. Và Spike đây này, vừa đúng lúc. “

Charlie nhắm mắt càng chặt hơn, cố gắng nhớ lại hình ảnh của Spike. Tiến sĩ Wellington tiếp tục “Spike đang đẩy một cái xe đẩy các hộp sơn và cọ sơn. Hãy để ý, Charlie. Spike lật nắp hộp sơn và quậy sơn lên. Bây giờ hãy xem ông ấy đi đến từng hình vẽ một trên tường, tất cả các cuộc tự thoại tiêu cực, tất cả những lời dối trá mà Gollum đang nhai đi nhai lại trong đầu anh và phủ hết chúng bằng sơn trắng. Cụm từ “Anh là kẻ thất bại” được phủ trắng – biến mất. Và từ bên dưới xe đẩy, Spike lấy ra một bức tranh thêu rất đẹp, đóng vào tường tại nơi bức vẽ khi nãy. Bức tranh có dòng chữ “Tôi là người chiến thắng và người chiến thắng không bỏ cuộc”. Anh có đọc được không, Charlie?



Charlie nhận thấy tiếng sáo du dương trên nền tiếng kèn pha-gốt khi Wellington cất giọng lại. “Trước khi bước vào văn phòng của tôi, anh đã thực hiện một bước quan trọng nhất, đó là anh đã viết xuống danh mục các cuộc tự thoại tiêu cực. Bây giờ anh đã nhận ra nó, do đó mỗi lần nó hiện ra, anh có thể kêu Spike đến để sơn đè lên và thay nó bằng một thứ gì đó đúng hơn và tích cực hơn. Sau một thời gian, sau khi Spike đã đi sâu vào tiềm thức của anh như Gollum hiện tại, qui trình này sẽ trở thành tự động. Và anh càng thực hành nhiều thì nó càng dễ. Tháng tới sẽ có rất nhiều bức vẽ cần được xóa đi nhưng bây giờ thì anh và Spike cần phải làm gì đó với đồng cỏ nghi ngờ”.

Charlie không chắc chắn liệu anh đang tỉnh hay mê khi anh đi dọc một hành lang dài và tối tăm đầy những bức vẽ bậy, Wellington lại lên tiếng. “Trong bản khảo sát, anh đã mô tả giấc mơ lý tưởng của anh. Đó là một giấc mơ thật đẹp: xây dựng được một doanh nghiệp, tạo ra nhiều công việc và ảnh hưởng đến rất nhiều cuộc sống khác một cách tích cực, dành thời gian cho những việc anh thích làm, xây dựng ngôi nhà mơ ước ở vùng quê. Thật ra, Charlie, đây là giấc mơ anh có thể thực hiện được, đó là giấc mơ anh xứng đáng để thưởng thức khi nó thành hiện thực.

Tiến sĩ Wellington quan sát chi tiết để xem những lời của bà ảnh hưởng như thế nào nhưng Charlie không thay đổi gì trên nét mặt. “Tôi muốn anh hãy vẽ nên giấc mơ đó ngay bây giờ Charlie, hãy xem tương lai lý tưởng của anh là một khu vườn thật đẹp. Hãy tưởng tượng một nơi đẹp nhất anh đã từng đến. Trên bức vẽ này, hãy vẽ một nơi đầy hoa, cây và cỏ. Anh thấy các luống hoa đỏ, hồng, vàng, xanh, cây cỏ thì màu xanh, màu vàng, màu nâu đang lác lác trong gió nhẹ. Hãy để mỗi cái cây, mỗi ngọn cỏ, mỗi bông hoa đại diện cho một mục tiêu anh muốn đạt được. Hãy đi bộ xuyên qua vườn. Hãy lắng nghe tiếng suối róc rách bên dưới chân cầu dẫn đến vườn. Đây là tương lai mà anh xứng đáng được nhận đầy Charlie. Một nơi thanh bình và đẹp đến nghẹt thở.

Tiến sĩ Wellington nhận thấy một nụ cười nhẹ trên gương mặt của Charlie và thấy rằng Charlie đang thở chậm và sâu hơn. Bà ngồi in lặng vài phút để anh có thể thưởng thức hình ảnh này. Rồi bà thở mạnh và tiếp tục. “Bức tranh đó, khu vườn đó là chắc chắn. Đó là định mệnh của anh – là ký ức của anh về tương lai. Nhưng không phải lúc nào anh cũng thấy rõ nó, đúng không? Cứ như thể một ngày nào đó khu vườn của ông đầy cỏ dại. Chúng mọc nhanh đến mức chẳng mấy chốc anh chỉ nhìn thấy chúng mà thôi. Cỏ dại ấy chính là sự nghi ngờ của anh: nghi ngờ về bản thân, về ý tưởng của anh, và người khác, về tiền bạc – sự nghi ngờ của anh chính là cỏ dại đang tàn phá khu vườn. Khi anh tiến về tương lai để xây dựng nên khu vườn tuyệt đẹp của anh – ký ức của tương lai – thì con quỷ lùn Gollum lại đang ở trên gác mái và gieo trồng những hạt giống nghi ngờ. Và ai cũng biết là cỏ dại thì mọc nhanh hơn là hoa. Trừ khi anh ra tay ngay lập tức loại bỏ hết những mối nghi ngờ đó, chúng sẽ bóp chết những bông hoa trước khi cây hoa bắt đầu có nụ nữa kia.”

Khi Charlie mừng rỡ về khu vườn của tương lai mơ ước bị cô đại tàn phá, tự nhiên anh cảm thấy buồn ghê gớm, một sự trống trải mà anh chưa từng cảm thấy từ lúc con chó yêu dấu của anh thời niên thiếu bị xe đụng. Anh cảm thấy bất lực và bị tê liệt khi thấy cả một rừng cỏ dại đang sinh sôi nảy nở, tràn lan ra khắp khu vườn của anh. Và rồi, khi mỗi cây dại vươn móng vuốt của nó theo hướng mặt trời, nó lại nôn ọe ra cả một lũ nghi ngờ mới, đáng sợ hơn và có khả năng làm tê liệt mạnh hơn bố mẹ của chúng nữa. Vào lúc đó, Charlie cảm nhận được sự trống rỗng của một người nông dân khi thấy mùa màng của mình bị châu chấu tàn phá, hoặc một doanh nhân nhìn thấy nhà máy của mình bị cháy sạch. Tiến sĩ Wellington có thể thấy hàm răng của Charlie nghiền chặt khi sự giận dữ dâng cao trong trái tim của anh.

Wellington gật gù “Tôi muốn anh hãy tưởng tượng anh đang đứng ở phía bên này chân cầu nhìn vào khu vườn. Anh chỉ thấy một chút xíu mảnh vườn lấp ló giữa rừng cỏ dại và cây cầu thì gần như bị đóng mắt hút. Anh có thấy không Charlie?”

Charlie gật đầu ngay không suy nghĩ. “Anh cảm thấy bất lực, đúng không?” “Bất lực và giận dữ”. Charlie lại có lại cảm giác trống rỗng mà anh đã từng trải qua trong đám tang con chó yêu của mình. “Bây giờ hãy tập trung cao độ hơn vào hình ảnh của anh. Hãy thấy rằng anh đang mặc bộ đồ làm việc bằng vải jean cứng, một cái áo mềm màu đỏ và một đôi giày boots rất nặng. Anh có thấy không?” Charlie gật đầu. “Hãy phóng to hình ảnh ra và anh sẽ thấy anh đang đeo một cặp mắt kính công nghiệp và dụng cụ bảo vệ tai. Anh có thấy không?” Charlie lại gật đầu. “Hãy nhìn lại lần nữa. Hình ảnh đó phải thật rõ ràng trong tâm trí của anh: anh đang mặc bộ đồ bảo hộ - có thể nói đây là công cụ chiến đấu của anh – đang đứng dưới chân cầu. Anh có thấy mình đang đứng đó không?” Charlie hít một hơi sâu rồi gật đầu. “Hãy nhìn lại lần nữa. Hình ảnh này phải thật rõ ràng trong đầu anh: anh đang mặc bộ đồ bảo hộ, có thể nói đây là áo giáp của anh – đang đứng ở dưới chân cầu. Anh có nhìn thấy mình ở đó không?” Charlie hít một hơi thật sâu và gật đầu.

“Hãy quan sát thật kỹ gương mặt của anh, Charlie. Đã bao giờ anh thấy gương mặt mình trông đầy quyết đoán như vậy chưa? Cảm anh rắn chắc, cặp mắt tinh anh. Anh là người hùng đây Charlie à – một người không bỏ cuộc nếu chưa đấu một trận danh dự. Tiến sĩ Wellington nhận thấy cảm của Charlie rắn lại khi tâm trí của anh phản chiếu bức tranh thật của khuôn mặt. “Anh là một người hùng nhưng có cái gì đó thiếu thiếu, đúng không? Vua Arthur có gươm, Joan of Arc có giáo. Anh cần có vũ khí, đúng không? Hãy nhìn xuống tay mình, Charlie, hãy nhìn xem anh đang cầm thứ gì. Đây là một cái ...” bà ngừng lại một chút mà thời gian dài như vô tận trong lúc Charlie nắm chặt lại để giữ lấy thứ vũ khí tưởng tượng “... máy cắt cỏ thật lớn!”. Một nụ cười thật lớn làm sáng ngời gương mặt của Charlie. Trong giây phút đó, nét mặt của Charlie gọi cho Wellington nhớ về cậu con trai thiếu niên của bà đang giết hết bọn xấu ngoài hành tinh trong trò chơi điện tử. “Hãy quan sát anh đang bật nút khởi động và lắng nghe tiếng máy gầm lên chuẩn bị làm việc. Trong tay anh là cái máy cắt cỏ của Sears xịn nhất thị trường. Anh chính là một người hùng đang thi hành nhiệm vụ. Nhiệm vụ của anh, Charlie, là phải

bảo vệ khu vườn của anh khỏi những bãi cỏ đầy hoài nghi. Hãy tăng vòng quay của máy cắt cỏ, Charlie và hãy bắt đầu đi qua cầu, cắt hết lũ cỏ dại thành một đồng được cắt nhỏ và nén xuống."

Đến lúc này thì Charlie hoàn toàn bị trò chơi hấp dẫn. Tiến sỹ Wellington mỉm cười và ngả người về phía sau ghé khi cánh tay của Charlie đưa ra trước ra sau, chặt bỏ hết mấy thứ xấu xí trên cầu. "Tiếp tục đi Charlie. Hãy tiếp tục. Hãy cứu lấy những bụi hồng. Hãy cứu lấy hồ nước. Hãy dọn dẹp đường đến gazebo cho sạch sẽ". Bà ngồi yên trong vài phút khi Charlie tiếp tục nhiệm vụ dọn dẹp cỏ của mình. Thỉnh thoảng, bà lại lên tiếng: "Tốt đấy, Spike đến đây. Spike đang mang một cái xe cút kít thật to và mấy cái máng cỏ. Đã đến lúc bỏ cái máy cắt cỏ sang một bên. Anh có thấy mình và Spike đang xúc mấy đám cỏ chết này vào máng cỏ rồi quăng vào xe cút kít không?" Charlie gật đầu. "Tốt. Khi xe cút kít đầy rồi thì Spike sẽ mang nó đi đốt. Và khi Spike đang đốt thì anh sẽ phun thuốc diệt cỏ khắp vườn. Việc này sẽ hạn chế cỏ dại quay lại trong một thời gian. Nhưng tôi phải nói trước với anh, cỏ hoài nghi không giống như các loại cỏ bình thường đâu. Chúng mạnh hơn và lì lợm hơn. Nhưng nếu mỗi ngày ông dành ra một chút thời gian để làm cỏ cho khu vườn giấc mơ tương lai của mình thì khu vườn sẽ đẹp mãi."

Charlie thở dài thật sâu, cứ như một người vừa làm xong một việc gì đó thật khó khăn và thách thức. "Bây giờ hãy tưởng tượng hình ảnh của anh. Nhìn anh bê bối lắm, nhưng mà bê bối một cách hạnh phúc. Mặt anh dính đầy đất, trừ hai vòng tròn to màu trắng ngay chỗ anh đeo kính bảo hộ. Quần áo thì bẩn, giày thì dính đầy bùn. Nhưng một nụ cười thật tươi trên gương mặt anh. Bây giờ hãy đi vòng quanh vườn. Đẹp quá anh nhỉ? Và nhìn xa xa là một ngọn đồi nơi ngôi nhà mơ ước của anh đang nhìn ra hồ nước. Hãy thưởng ngoạn viên cảnh này Charlie, anh đã làm việc cật lực và anh xứng đáng được nhận nó."

Tiền thức sẽ gom tất cả những nỗi sợ hãi nhỏ lại thành một khối đá sợ hãi thật là to, vì vậy, bạn phải làm cho nó nổ tung thành những mảnh nhỏ để có thể giải quyết từng cái một

Tiến sỹ Wellington im lặng một lúc, để Charlie có thời gian say sưa với giấc mơ của mình. Bà yên lặng cho đến khi nhận thấy Charlie bắt đầu cựa quậy. "Còn một việc nữa chúng ta phải làm, Charlie, và tôi đã để dành việc khó nhất và nguy hiểm nhất sau cùng. Khi anh chuẩn bị cho buổi hôm nay, tôi đã yêu cầu anh lên danh sách các nỗi sợ hãi làm anh không tiến lên được. Một danh sách khá dài đấy Charlie, một danh sách xấu xí. Gollum đã sử dụng tất cả nỗi sợ hãi đấy, ban đầu nó có thể chỉ là những trở ngại nhỏ, một tảng đá nhỏ mà anh dễ dàng bước qua nhưng Gollum đã gom chúng lại thành một khối đá sợ hãi thật là to. Tôi muốn anh hình dung ra tảng đá đó, Charlie. Gollum đã lấy tất cả sự sợ hãi của anh – sợ thất bại, sợ bị từ chối, sợ phá sản, sợ bị chê cười, sợ phải cam kết và tất cả những nỗi sợ khác và đóng bê tông chúng thành một khối đá thật

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

là to và đáng sợ. Hãy hình dung ra khối đá này, Charlie – hãy nhìn thấy hình ảnh trong đầu mình một khối đá nặng khổng lồ của sự sợ hãi, những cạnh đá sắc bén làm anh tổn thương. Nó quá lớn để di chuyển, vì đến lúc này thì Gollum đã gắn hết các nỗi sợ của anh lại với nhau, nó không còn là một tảng đá nữa, nó là cả một quả núi nhỏ. Thế chúng ta định làm gì với tảng đá sợ hãi thật khổng lồ này, Charlie?”

Charlie lắc đầu và nhún vai. Trong đầu anh hình dung một phiên bản nhỏ của El Capitan ở Yosemite, thật đồ sộ và vững chãi.

Tiến sĩ Wellington tiếp tục: “Cũng như bất kỳ công việc lớn nào, chúng ta sẽ phải chia nhỏ nó ra”. Đột nhiên, gương mặt của Charlie có vẻ không hiểu, nên Wellington giải thích tiếp “Chúng ta sẽ đập tan tảng đá đó, Charlie, cho nó tan thành từng mảnh! Tuy nhiên, để làm được việc này thì Spike cần sự giúp đỡ chuyên nghiệp. Hãy hình dung một con đường đi đến tảng đá của sự sợ hãi. Anh và Spike đứng ở cuối đường, dưới bóng tảng đá và chờ.

Đây chính là phần yêu thích của Tiến sĩ Wellington. Đây là lý do tại sao bà gọi Hình Ảnh Liên Tưởng là “khoa học kỳ diệu”. Nếu một buổi thành công thì đến một thời điểm nào đó, qui trình sẽ vượt xa khoa học và biến thành một cái gì đó huyền bí hơn, một phép màu. Và điều đó đang xảy ra. Bà và Charlie đang cùng nhịp với nhau. Bà cảm thấy sự nhận thức lớn lao về hình ảnh, về vật ẩn dụ đang dẫn đường bà cách giúp Charlie thoát khỏi hiện tại một cách hiệu quả. Đây là công việc khó khăn nhất mà bà đã từng làm; bà không bao giờ hẹn một khách hàng nào khác ngay sau ngày thực hiện phiên siêu thôi miên vì ngày hôm đó bà sẽ hoàn toàn kiệt sức về cả thể xác, cảm xúc lẫn tâm trí. Nhưng ngay bây giờ đây, bà đang ở trong một trạng thái phấn khích tột độ khi cả thế giới xung quanh dường như biến mất, thời gian như dừng lại. Nếu bà thành công thì ngày hôm nay sẽ là một ngày xoay chuyển cả cuộc đời của Charlie. Có một cuộc đấu tranh về tâm trí và cảm xúc ở cấp độ to lớn có thể so sánh như cơn đại hồng thủy mà bà không thể để thua được. Vào cuối ngày hôm nay, bà và Charlie được kết nối với nhau trong một dòng chảy hòa quyện, sẽ phải chinh phục bằng được Gollum và buộc Gollum phải buông những vũ khí mà nó đã dùng để đe dọa Charlie để bắt anh vào một tình trạng bị động.

"Anh và Spike đang nhìn tảng đá xấu xí này và suy nghĩ làm thế nào để dời nó ra khỏi đường đi của mình thì nghe một tiếng động rất to đang di chuyển về phía mình. Anh nhìn lại và thấy một cột bụi đang bốc lên từ xa. Hãy quan sát nó khi nó tiến gần hơn, tiếng động ngày càng rõ hơn và to hơn. Bây giờ thì anh thấy cả đoàn xe tải. Đoàn xe có màu xanh xám với các ngôi sao to màu trắng, anh biết ngay đây là xe quân đội. Spike nói với anh rằng đây là đội quân phá đá mà ông đã gọi đến. Họ sẽ đập tan những tảng đá, và lôi từng miếng một ra khỏi đường."

Tiến sĩ Wellington dừng lại để Charlie có thể mừng tượng ra hình ảnh trong đầu anh, sau đó bà tiếp tục, "Đội xe dừng lại. Máy chiếc Humvees phía trước, sau đó là cả hàng

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

xe ủi đất và xe tải thùng lật. Một anh chàng nhảy khỏi chiếc xe đầu tiên. Nhìn anh ấy quen quen. Anh ấy quấn một cái khăn rằn đỏ quanh đầu, anh ấy cởi trần nên ông có thể thấy cơ bắp rắn chắc của anh ấy.

Charlie há hốc mồm “Rambo”.

“Thật ra anh vừa gặp Ramrock, bạn của Spike. Anh ấy là chuyên gia phá đá. Giờ thì anh thấy rất nhiều người nhảy ra khỏi các chiếc xe Jeep và xe tải, ai cũng mang một công cụ gì đấy. Hãy quan sát họ, Charlie, khi họ tiến dần đến tảng đá to lớn của nỗi sợ hãi và bắt đầu khoan lỗ - anh có nghe thấy tiếng búa khoan không? – và rồi những tiếng nổ thật lớn. Tảng đá này rất to, do đó sẽ tốn khá thời gian đây.” Tiến sĩ Wellington ngừng một chút khi Charlie mừng tượng ra đội quân phá hủy của Ramrock đang trèo lên tảng đá của anh như một đàn kiến bu vào một thanh kẹo.

“Bây giờ hãy xem Ramrock đi vòng quanh và xem xét kỹ lưỡng từng mấu nối. Anh ấy xem các dây nối để chắc chắn rằng chúng liên kết với nhau và sau đó chạy về chỗ kíp nổ. Anh thấy không?” Charlie gật đầu. “Bây giờ họ đang xếp các xe ủi đất thành một hàng dài để tạo nên một hàng rào bảo vệ, anh và Spike đang cuộn tròn dưới một cái bánh xe thật to. Anh nghe tiếng Ramrock hò hét mọi người nằm xuống, và chỉ ngược lên nhìn thật nhanh khi anh ấy kéo kíp nổ. Một ánh sáng lóe lên và hơi nóng toát ra, sau đó là một tiếng nổ lớn nhất mà anh đã từng nghe. Và rồi tảng đá bắt đầu vỡ ra. Anh có thấy mình đang nằm dưới cái xe tải để nấp không?” Charlie gật đầu.

“Khi khói bụi bay hết, anh bò ra khỏi xe tải. Tảng đá to và xấu xí đã biến mất. Thay vào đó, mặt đất tràn ngập những tảng đá nhỏ, mỗi tảng đá tượng trưng cho một nỗi sợ hãi riêng. Hãy quan sát bản thân mình, Charlie, khi anh bước qua và nhặt tảng đá tượng trưng cho nỗi sợ mất mặt của anh. Tảng đá đó nặng nhưng vẫn nhặt lên được. Hãy quan sát anh nhấc nó bỏ sang chỗ xe tải thùng lật của Ramrock. Anh có thấy không?” Charlie gật đầu. “Tốt, bây giờ thì hãy ngồi xuống, thả lỏng và quan sát đội nhóm của Ramrock làm việc. Xe ủi đất khắp nơi, đẩy mấy tảng đá này thành từng đống, và xúc nó vào xe tải thùng lật”. Bà ngừng lại một chút cho Charlie hình dung. “Khi tất cả mấy tảng đá này được dọn dẹp sạch sẽ, Ramrock nói lời tạm biệt và dẫn đoàn của mình quay về theo đường cũ. Spike và anh quay lại, xa xa là giấc mơ của anh, ký ức của anh về tương lai và tảng đá sợ hãi không còn chắn ngang lối đi của anh nữa.”

“Đó là một ngày nắng đẹp và anh đang cảm nhận được một cảm giác tự do mà đã lâu rồi anh không có được – cảm giác tự do không sợ hãi. Gác mái của anh sạch sẽ và ngăn nắp, và chúng ta đã thu dọn hết đồng rác rưởi ra ngoài: tất cả mấy tấm kính nhà cười, mấy bức vẽ nguệch ngoạc trên tường, bãi cỏ nghi ngờ, tảng đá sợ hãi, tất cả đều đã biến mất. Tôi sẽ ra ngoài một chút nhé Charlie, hãy thưởng thức sự yên bình và sự tự do của mình. Khi anh sẵn sàng, hãy đứng dậy và đi lại một chút. Anh uống một cốc nước đi. Khi tôi quay lại thì chúng ta sẽ bắt đầu phiên thứ hai, đây là lúc chúng ta sẽ xây dựng

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

các cơ sở hạ tầng và trang bị cho anh các công cụ để giúp anh thành công trong việc đạt được kỳ ớc về tương lai”

Charlie vẫn ngồi nghỉ trên ghế khi Tiến sĩ Wellington quay lại. Bà vỗ nhẹ vào vai anh và sau đó quay lại ghế thuyền trưởng của mình. “Anh cảm thấy thế nào?”

Charlie cười to “Tôi nghĩ tôi bị đau đầu khi Ramrock cho nổ tảng đá đó”

“Tôi không ngạc nhiên.” Tiến sĩ Wellington nói “Tôi có thể cảm nhận được dư chấn khắp phòng!”.

Cả hai cùng cười to và ngồi yên một lúc, sau đó Tiến sĩ Wellington hỏi Charlie xem anh đã sẵn sàng tiếp tục chưa. Charlie gật đầu, nhắm mắt lại và vươn dài người trên ghế. “Hãy hình dung anh đang ở cửa vào của gác mái”, bà hướng dẫn, “Hãy nhìn thấy mình đang lấy cái thang ra và leo lên gác mái của tiệm thức. Hãy nhìn xung quanh và thưởng thức, Charlie, vì anh có thể sẽ chẳng mấy khi thấy được căn phòng này sạch sẽ đến thế này đâu.”

Charlie cười và bắt đầu tập trung. Ngay lúc đó, dường như anh ngửi được mùi sơn trắng còn mới và thấy hình ảnh của mình phản chiếu trên sàn nhà bóng loáng. “Trong phiên này, chúng ta sẽ phải cật lực xây dựng. Sang sửa lại tầng gác mái cũng giống như sửa chữa lại một ngôi nhà cũ kỹ - đây là một dự án không bao giờ kết thúc. Nhưng trong phiên này, chúng ta sẽ cài đặt một số thiết bị và máy móc để giúp kiểm soát Gollum, và giúp anh tập trung vào các kỳ ớc của tương lai”

“Bước đầu tiên là chỉ cho anh một cách để giữ tầng gác mái ngăn nắp. Mỗi ngày anh đối mặt với cả một dòng chảy đầy thông tin mới, kỳ ớc cũ, suy nghĩ, cảm xúc và thỉnh thoảng anh cảm thấy ngộp thở. Vì thế chúng ta hãy tưởng tượng ra hình ảnh Spike đang đóng một cái kệ khổng lồ trong khu vực kho của gác. Việc anh vẽ nên hình ảnh này rõ ràng là cực kỳ quan trọng để sau này anh có thể nhanh chóng hình dung lại được hình ảnh này. Hãy tưởng tượng Spike đang gắn mấy cái kệ bằng thép lên tường, từng hàng một trong khu vực kho tâm thức của anh. Anh có thấy Spike đang kéo mấy cái kệ vào, nghe tiếng búa của Spike đóng mấy cái kệ vào tường không?” Charlie mỉm cười. “Tốt. Hãy tiếp tục quan sát Spike làm việc. Hãy gật đầu cho tôi biết khi nào Spike xong và toàn bộ khu vực kho đều đã lắp kệ nhé. “

Tiến sĩ Wellington kiên nhẫn quan sát Charlie cho đến khi anh ấy gật nhẹ đầu. “Bây giờ thì anh hãy tưởng tượng hình ảnh Spike đang mang mấy cái thùng và xếp lên kệ. Những cái thùng này đủ các kích cỡ và đủ màu sắc – một số có hình thù kỳ lạ nữa. Hãy quan sát Spike sắp xếp mấy cái thùng này ngăn nắp trên kệ. Spike đặt mấy cái lên kệ có dán nhãn “Cảm xúc”, mấy cái lên kệ “Tên phải nhớ”, vài cái lên kệ “Dữ kiện”, và vài cái lên kệ “Số liệu”. Và cứ thế Spike tiếp tục hết hàng kệ này đến hàng kệ khác và thật ra là Spike đang sắp xếp lại hết những kiến thức, cảm xúc, suy nghĩ và tất cả những gì trong

đầu anh. Hãy tiếp tục quan sát Spike xếp mấy cái thùng đó lên khi tôi nói.” Charlie lại gật đầu, nhè nhẹ.

“Đây là cách anh sử dụng mấy cái kệ này, anh và Spike. Mỗi khi anh học được điều gì mới mẻ, anh sẽ dành một giây để xem Spike đặt hộp thông tin đó vào đúng chỗ của nó trên kệ. Tương tự như vậy, mỗi khi anh gặp một người mới, anh sẽ nhắm mắt lại một giây để xem Spike sắp xếp tên và hình ảnh của người đó vào đúng chỗ trên kệ. Thỉnh thoảng anh không nhớ một thông tin hay một người nào đó, thay vì phải cố gắng tự tìm, đơn giản là anh sẽ chỉ cần hình dung Spike đi đến mấy cái kệ và mang cho anh chiếc hộp phù hợp. Anh sẽ ngạc nhiên, nhưng anh càng thực hành thì sẽ càng thấy phương pháp gián tiếp này có hiệu quả.”

Charlie quan sát Spike khệ nệ bung một cái hộp thật to xếp lên kệ. Wellington tiếp tục. “Anh có biết rằng cảm giác mệt mỏi vào cuối ngày dễ làm cho anh cảm thấy lẫn lộn không?” Charlie gật đầu. “Và một lần nữa, đừng đấu tranh chống lại việc đó. Hãy dành vài phút ngồi nhắm mắt lại và nhìn lên gác mái. Anh sẽ thấy kho của anh như vừa trải qua một trận động đất nhỏ, mấy cái hộp rơi xuống đầy sàn nhà. Đừng nghĩ ngợi về điều này. Hãy xem Spike đi vòng vòng khu vực kệ, nhặt mấy cái hộp lên và đặt chúng lại vào đúng chỗ. Chẳng mấy chốc, anh sẽ cảm thấy mình lại kiểm soát được tình hình.” Charlie quan sát Spike làm việc và nhận thấy tiếng nhạc đã chuyển thành tiếng ghi-ta. “Được, giờ thì hãy nhìn lại kho một lần nữa. Tất cả mấy cái hộp đều đã không còn trên sàn nhà nữa và tất cả đều trên kệ đúng không?” Charlie mỉm cười gật đầu. Trong đầu anh cất lên tiếng nói nhỏ “Giá mà mọi thứ dễ dàng đến như vậy”, và rồi một tiếng nói khác đáp lại “Có thể lắm chứ”.

Cảm xúc của bạn thường giống như đám cháy vậy đó. Nó bắt đầu chậm chậm, nhen nhóm, tạo nên sự căng thẳng cảm xúc. Và sau đó thì không hề báo trước, nó bùng cháy thành một cơn thịnh nộ thật dữ dội, cơn khủng hoảng hoặc căng thẳng tột cùng

“Việc tiếp theo mà Spike cần làm là lắp thiết bị báo cháy và thiết bị phun nước. Cảm xúc của anh thường giống như đám cháy vậy đó. Nó bắt đầu chậm chậm, nhen nhóm, tạo nên sự căng thẳng cảm xúc. Và sau đó thì không hề báo trước, nó bùng cháy thành một cơn thịnh nộ thật dữ dội, cơn khủng hoảng hoặc căng thẳng tột cùng. Cách giải quyết là ta phải thấy được nó đang đến và có một hệ thống để dập tắt đám cháy trước khi nó vượt ra ngoài tầm kiểm soát của mình và làm anh phải thực hiện một việc gì đó mà sau này anh sẽ hối hận. Thế thì bây giờ, hãy hình dung Spike đang đi lắp các thiết bị báo cháy trong gác mái. Spike lắp thiết bị báo cháy màu đỏ cho các cơn giận dữ, màu tím cho sự căng thẳng, màu vàng cho sự sợ hãi. Nếu anh có thể giữ những hình ảnh này rõ nét trong tâm thức của mình, các thiết bị này sẽ hoạt động khi nhiệt độ cảm xúc của anh tăng lên. Nếu anh tập trung, anh sẽ nghe thấy còi báo động, hãy hít một hơi thật sâu và thả lỏng.

Nếu lỡ anh không phát hiện kịp thời, chúng ta cũng sẽ có một hệ thống dự phòng để dập lửa.

Khi Wellington nói, Charlie nhận ra rằng việc vẽ nên hình ảnh Spike đang làm việc trong tâm trí mình ngày càng dễ dàng hơn. “Đây, Spike đang đến và lần này là một cái xe đẩy ống nhựa PVC. Đây là hệ thống phun nước chữa cháy cảm xúc của anh. Khi quan sát Spike leo thang lên và bắt đầu treo mấy cái ống này lên tường, rồi lắp mấy cái đầu phun nước vào, hãy nghĩ về những tình huống anh muốn sử dụng hệ thống phun nước này trước khi đám cháy cảm xúc của anh vượt ra ngoài vùng kiểm soát. Tương tự như vậy, anh càng dự đoán được sự sợ hãi, sự nóng giận, sự căng thẳng có thể vượt ngoài tầm kiểm soát thì tâm thức của anh lại càng kích hoạt hệ thống này hiệu quả hơn để chống cháy. Cuối cùng, hãy hình dung cảnh Spike lắp một chiếc quạt thoát khí khổng lồ ở một đầu tòa nhà. Khi hệ thống phun nước hoạt động để dập lửa thì thường là khói sẽ mù mịt khắp nơi. Do đó khó mà nhìn thấy mọi thứ dễ dàng. Nếu anh nhắm mắt lại một chút, hít thở sâu và hình dung ra cảnh cái quạt khổng lồ này đang thổi bay hết những khói bụi của sự giận dữ, sự căng thẳng, sự hoảng loạn, anh sẽ thấy mình hồi sức rất nhanh”.

Wellington chờ lâu hơn bình thường một chút khi thấy Charlie chìm sâu vào dự án xây dựng này. “Trước khi anh ra về hôm nay, tôi sẽ cho anh một bản đồ của gác mái mới của anh. Anh sẽ phải dành một ít thời gian mỗi ngày để xem đi xem lại bản đồ này, nhìn rõ những thiết bị vừa được cài đặt cho đến khi anh thật sự ghi nhớ nó. Kế tới là máy phát điện dự phòng. Sẽ có những lúc chúng ta bị mất điện. Trong bản khảo sát, anh có nói rằng anh hay gặp tình trạng này vào xế chiều. Giờ thì thay vì đi uống một ly cà phê và ăn một thanh kẹo, hãy hình dung chiếc máy phát điện dự phòng này nổ máy để tiếp năng lượng cho anh cho đến khi hệ thống chính hoạt động trở lại. Trong phiên chiều nay, tôi sẽ chỉ cho anh cách nạp điện và chuẩn bị sẵn sàng; bây giờ thì anh hãy cố gắng nhìn thật kỹ cảnh chiếc máy phát điện này được lắp đặt và anh sẽ tin tưởng rằng chiếc máy sẽ phát điện bất cứ khi nào năng lượng của anh giảm sút.”

Charlie nghĩ về sự trì trệ quen thuộc khi anh ngồi uống cà phê và ăn thanh kẹo, và từ trong bóng đêm của tâm thức, anh nghe thấy tiếng Gollum kêu gào lên là anh không có ngày nào thoát được việc này đâu. “Khi ta đang ở trong khu vực thiết bị nặng”, Wellington nói, “vẫn còn một số thứ phải làm. Thứ nhất là hãy kiểm tra lò luyện khát vọng – đang có một đám lửa sắp tàn ở giữa. Anh có thấy không, một thứ to và tăm tối? Giống như được lấy nhầm từ một nhà máy thép. Chúng ta đều có một lò nung như vậy đây nhưng nó nguội lạnh đối với hầu hết chúng ta. Anh có cảm thấy hơi ấm khi tiến gần đến nó không? Cái ngày mà anh thấy được cái lò đó và chảy mồ hôi như tắm là ngày không có gì có thể cản đường anh. Bây giờ thì hãy hình dung một đồng củi bên cạnh lò luyện – đồng củi tham vọng. Trong buổi chiều, tôi sẽ hướng dẫn ông một qui trình thực hiện vào mỗi buổi chiều trên gác mái. Một trong những thứ phải làm là bỏ củi tham vọng vào lò khát vọng mỗi lần anh đi ngang qua nó. Và anh sẽ thấy lò luyện ngày càng nóng hơn, anh sẽ ngày càng quyết đoán hơn phải thành công.”



Âm nhạc vẫn nhẹ nhàng và du dương, nhưng Charlie nghe thấy tiếng kèn cor từ xa vắng vắng lại tạo nên tính khẩn cấp khi Wellington cất tiếng trở lại. “Khi anh sử dụng sách bài tập và các băng ghi âm mà tôi đưa, chắc chắn là anh sẽ tự tạo được các công cụ cho riêng mình. Nhưng trước khi chúng ta đi lên khu vực điều khiển, hãy cho phép tôi cài đặt một thiết bị yêu thích của tôi – nam châm nhận thức vũ trụ. Hãy hình dung trong đầu mình một thanh nam châm khổng lồ. Thanh này hình chữ U, có các sợi dây cuộn quanh và kết nối với một bàn phím. Vào bất kỳ lúc nào, anh hãy gõ vào bàn phím thứ mà anh mong muốn nhất, càng rõ ràng càng tốt. Anh đã nhìn thấy bộ bàn phím và màn hình ở giữa bộ điều khiển chưa nhỉ? Sau khi đã gõ vào thứ mình muốn, hãy hình dung một công tắc điện thật to và thấy mình bật nó lên. Thanh nam châm điện tử này sẽ bắt đầu phát ra các tín hiệu kêu gọi sự giúp đỡ, tiền bạc, và bất kỳ thứ gì anh muốn và đã được lập trình vào bộ điều khiển này. Việc này cực kỳ hiệu quả khi anh xuống tinh thần và hãy nhớ rằng các sóng từ của thanh nam châm này không nhìn thấy được. Thanh nam châm sẽ thu hút những thứ anh không thấy được theo hướng anh mong muốn, miễn là anh không được bỏ cuộc.

Chỉ cần một cử chỉ nhỏ như có một người có suy nghĩ tích cực về bạn sẽ cho bạn sức mạnh và lòng can đảm, dù rằng người đó ở rất xa.

Trong đầu của Charlie là hình ảnh anh đang đứng thật nhỏ bé bên dưới thanh nam châm và nghe được tiếng sóng nhẹ nhàng khi thanh nam châm truyền thông điệp ra vũ trụ. “Còn một bước nữa Charlie, và đây là bước quan trọng nhất: trung tâm điều khiển. Hãy tưởng tượng phần suy nghĩ trong não của anh là một cái máy tính khổng lồ. Chiều nay tôi sẽ hướng dẫn cho anh cách lập trình nó với các trang bảo vệ màn hình tích cực, nhưng bây giờ thì hãy tưởng tượng ra cảnh Spike đang nâng cấp bộ nhớ và CPU của nó. Hãy tưởng tượng Spike đang cài đặt các sợi dây điện mới và những ổ đĩa cứng thật to trong não. Ngay lập tức thì điều này chưa xảy ra đâu nhưng nếu anh càng vẽ rõ bức tranh nâng cấp phần cứng của tiềm thức thì tiềm thức của anh càng hoạt động hiệu quả.” Charlie gạt đầu và bẻ bẻ mấy đầu ngón tay. “Giờ thì hãy hình dung anh đang tiến vào trung tâm thông tin. Ở đây chúng ta sẽ phải cài đặt hai thứ. Thứ nhất là một đĩa vệ tinh để tiếp nhận các thông tin từ vũ trụ. Anh cũng biết trong thế giới cổ đại huyền bí, người ta tin rằng chúng ta luôn kết nối một cách rất mật thiết với nhau trong cuộc sống. Các nghiên cứu hiện đại về bản chất của những lời cầu nguyện cũng cho kết quả gần gần vậy. Chỉ cần một cử chỉ nhỏ như có một người có suy nghĩ tích cực về anh sẽ cho anh sức mạnh và lòng can đảm, dù rằng người đó ở rất xa. Ngay cả khi anh không tập trung nhận thức được điều này, việc đưa đĩa vệ tinh vào trong tiềm thức của anh sẽ giúp anh thu tóm được các nguồn năng lượng khỏe mạnh và tích cực. Tương tự như vậy là ăng-ten phát sóng. Hãy tưởng tượng một bộ radio sóng ngắn. Bất cứ khi nào anh cảm thấy bị tổn thương hay cần thứ gì, hãy cầm lấy micro và phát ra tín hiệu yêu cầu giúp đỡ - hoặc những lời cầu nguyện, nếu anh muốn – ra vũ trụ và tin rằng nó sẽ dẫn anh gặp được người phù hợp nhất để giúp anh.

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

Charlie gật đầu. Lần trước anh vừa nghĩ về Cheryl von Noyes thì chỉ sau vài phút thấy cô ấy gọi điện thoại cho anh. “Chỉ còn hai bước nữa, nhưng cả hai đều cực kỳ quan trọng. Thứ nhất là ống kính ngắm tương lai của anh. Hãy hình dung ra một cái kính viễn vọng. Bất cứ khi nào anh cảm thấy mệt mỏi vì những gì diễn ra hàng ngày và đánh mất hình ảnh về mục tiêu của mình, hãy ngưng lại và thả lỏng trong giây lát. Hãy tưởng tượng anh đang nâng cái kính ngắm này lên cao, cao hơn những thứ hỗn loạn đang quay vòng vòng xung quanh. Hãy đưa nó về hướng của ký ức tương lai, và tầm nhìn sẽ giúp anh nhìn thấy những thứ đang diễn ra trong hiện tại một cách chính xác hơn.

Hình ảnh một chiếc máy bay đang vươn ra khỏi những đám mây thoáng xuất hiện trong đầu Charlie, một hình ảnh trong đó phi công có thể nhìn thấy vô tận. “Cuối cùng, hãy ghé thăm trung tâm định hướng của anh. Ở đây có hai thiết bị quan trọng. Thứ nhất là cái la bàn để giúp anh luôn đi đúng theo hướng của ký ức tương lai. Bất cứ khi nào bản năng của anh thấy rằng mình đang đi chệch hướng, hãy dành một lúc để gọi nhớ lại hình ảnh chiếc la bàn này. Sự khôn ngoan của tiềm thức sẽ dẫn dắt anh quay lại đúng hướng. Và cuối cùng hãy tưởng tượng một cái hộp bánh đà thật lớn, giống như cái của xe hơi đang quay vòng vòng để giúp anh giữ đà. Bất cứ khi nào anh cảm thấy xuống tinh thần, hay mất động lực, hãy nhớ lại hộp bánh đà này đang quay vòng vòng để đẩy anh đi tiếp khi Gollum muốn anh từ bỏ”.

Trước khi kết thúc phiên buổi sáng, Wellington dẫn Charlie đi một vòng xung quanh gác mái mới sạch sẽ và được thiết kế lại. Cả hai cùng nhau dạo quanh khu vườn của những giấc mơ của anh, xem xét kỹ lưỡng từng bức tường để đảm bảo Gollum chưa vẽ thêm bức nào, đánh bóng lại những tấm gương vừa lắp vào và nhật mấy viên đá còn sót lại từ tảng đá sọ hãi mà Ramrock và đội của anh ấy đã cho nổ tung. Rồi cả hai cùng kiểm tra thật kỹ các thiết bị vừa lắp đặt.

Sau bữa trưa, Tiến sĩ Wellington đưa cho Charlie một qui trình để thực hiện vào buổi sáng và vào cuối ngày. Anh tưởng tượng ra hình ảnh Spike đi lòng vòng trên gác mái, cho củi vào lò luyện khát vọng, lập trình các màn hình bảo vệ tích cực vào máy tính tâm thức, sắp xếp lại mấy cái hộp trên kệ, lau tường nhà sạch sẽ và đánh bóng gương. Charlie đã tự tạo được vài Hình Ảnh Liên Tưởng cho chính mình, bao gồm một bộ sơ cứu khi bị tổn thương tình cảm, và hình ảnh Spike vứt bỏ những trở ngại mà Gollum tạo ra trên đường đi đến giấc mơ tương lai của anh.

Vào cuối ngày, Wellington cho anh vài quyển sách bài tập và một bộ băng ghi âm. Và một cái ôm hôn. “Anh là người chiến thắng, Charlie. Thế giới rất cần giấc mơ của anh thành hiện thực. Đừng để Gollum là người giơ tay lên giành chiến thắng, đừng để nó xảy ra nữa”.

Khi Charlie bước trở ra xe chiều hôm đó, anh thấy một ký ức khác của tương lai. Tổ chức của anh sẽ trở thành một nơi để Tiến sĩ Wellington chia sẻ khoa học và nghệ thuật của Hình ảnh Liên tưởng với hàng triệu con người. Charlie nghe thấy tiếng Gollum cười

Dọn sạch đồng bừa bộn trên gác mái của bạn

khảy và rồi thấy hình ảnh Spike túm lấy cổ của Gollum và ném nó vào cũi, như cách Pam bắt mấy con chó mèo trong nhà đưa đi khám bác sỹ thú y. “Mày cứ ở trong đây,” Spike nói, “Tao sẽ cho mày ra khi nào mày biết điều hơn.” Charlie ngồi phía sau tay lái và tưởng tượng anh đang sẵn sàng cho một trận đua xe thể thức một vào ngày mai. Anh sẽ thưởng thức Hình ảnh Liên tưởng.

---

(\*) Chuỗi cửa hàng bán hầu như tất cả mọi thứ phục vụ những nhu cầu thông thường của mọi người