



告诉你如何将昨天的眼泪
转变为今天的希望、新生与力量。

连续15周《纽约时报》畅销榜冠军，
著名节目主持人奥普拉感动推荐！

【美】伊雅娜·范赞特
陈宗琛/译

昨日，Yesterday 我哭泣

I Cried

每个人都要用最深刻的方式与自己和解。

【美】伊雅娜·范赞特/著
陈宗琛/译

昨日 Yesterday
我哭泣 I Cried

图书在版编目 (C I P) 数据

昨日, 我哭泣 / (美) 范赞特 (Vanzant, I.) 著 ;
陈宗琛译. — 长沙 : 湖南人民出版社, 2012
书名原文: Yesterday, I Cried
ISBN 978-7-5438-8459-5

I. ①昨… II. ①范… ②陈… III. ①自传体小说—
美国—现代 IV. ①I712.45

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第116375号

湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2012-235号

Chinese translation Copyright © 2012 by China South Publishing & Media Group Beijing
Yongsi Book Co., Ltd.

Original English language edition

Copyright © 1998 by Inner Visions Worldwide Network, Inc.

Simplified Chinese characters edition arranged with FIRESIDE, a Division of SIMON &
SCHUSTER INC. through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

出 版: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 230000

印 张: 9.5

出版时间: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 李晶晶

封面设计: 亮点工作室

美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-8459-5

定 价: 28.00元

发 行: 中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
(地址: 北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

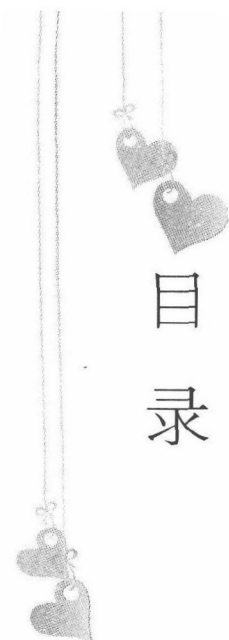
联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: tougao_qc@yongsibook.net



目 录

前 言 · 001

给伊雅娜的信 · 001

永远的朋友 · 004

第一章 领悟人生的教训 · 001

第二章 曾经被忽略、被虐待 · 021

第三章 自己就是别人的老师 · 039

第四章 人生就像一所学校 · 047

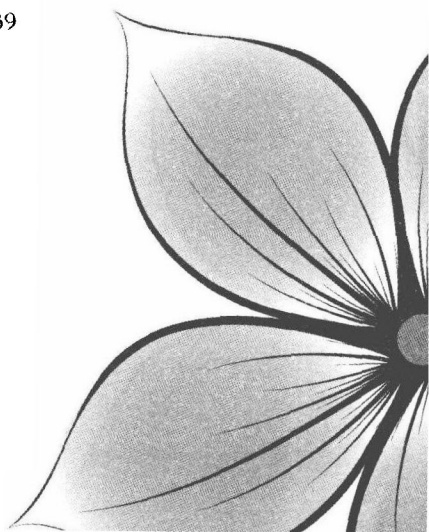
第五章 万念俱灰 · 067

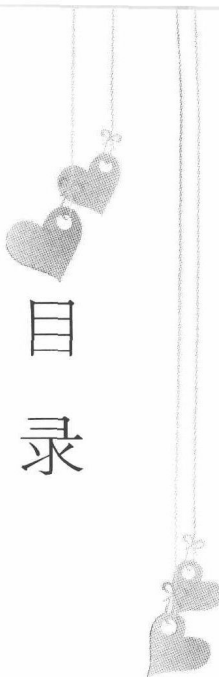
第六章 遭受性侵害 · 081

第七章 不值得被爱吗? · 093

第八章 整顿自己的过去 · 109

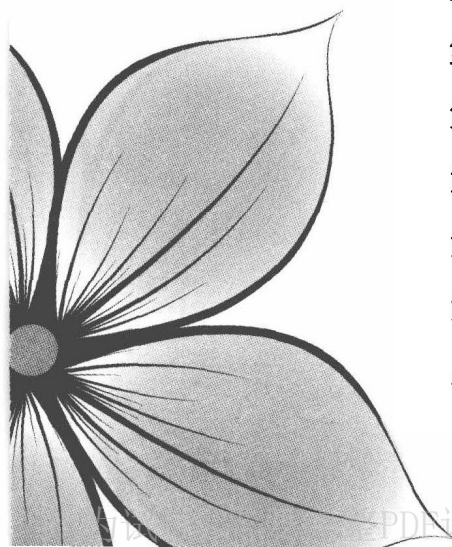
第九章 曾经自我毁灭 · 119





目 录

- 第十章 养育自己的孩子 · 131
- 第十一章 遗忘了教训 · 147
- 第十二章 认识真正的自我 · 159
- 第十三章 失去了挚爱的人 · 173
- 第十四章 从错误中学习 · 197
- 第十五章 考试作弊 · 207
- 第十六章 懂得爱自己 · 217
- 第十七章 把教育融入生活中 · 233
- 第十八章 反省自己的过去 · 255
- 第十九章 圆满的结局 · 267
- 后记 · 275



【第一章】

领悟 人生的教训

痛苦来自于我们从错误的角度看事情。

当你感到任何形态的痛苦时，
都只是证明了你被自己的眼睛蒙蔽。

痛苦是一种错觉。

如果你从正确的角度看事情，
所有的痛苦都会消失无踪。

——《生命的奇迹》





那到底有完没完？那些狗屁倒灶的事到底有完没完？你曾经有过那种一帆风顺的时刻吗？一时之间你人生所有的一切全都变得很美好，而且一直很美好。那个日子曾经来过吗？在那个日子里，阳光普照，温暖的白昼比刺骨寒冷的黑夜更多更长。我曾经这么想：如果我能够拥有梦中的白马王子，拥有刻骨铭心的爱情，一切就会变得美好。错了。我也曾经想过：如果我有钱，不用家财万贯，只要够我来得及缴清账单而且还能剩一点零头，那就很美好。不对。后来我又想：如果我能够找到梦中的人生事业，而且全心全意很快乐地投入，我就会有腾云驾雾的感觉。又错了。如今，我克服了许多看似无法克服的障碍，平安度过许多惊涛骇浪，穿越许多令人手足无措的挑战，而且，看着自己出现在全国性的电视节目上。经历过这一切之后，我终于领悟了人生的真谛。

躺在我的“杰古斯”浴缸里看着我那只身价不菲的爱犬在地毯上便便，终于恍然大悟，原来人生就像你为狗狗清理粪便一样，是一种收拾残局的过程，而且，当你清理的时候，能够坦然面对你非做不可的事实。



对于生命，或对于人生的历程，我并不是常常都能有这样深刻的了解。就像世间大多数人一样，我认为人生的意义就是在既定的时间里把你正在做的事情做得更好。我相信，做得越多，就会得到越多，而得到越多，内心就会越快活。我认为，这就是人生的真谛。当然，这套人生哲理并不是我一个人的创见，而是在我成长的过程中很多对我的人生影响很大的大人们给我的启发，使我产生这些感想。这些人生哲理，来自我看过的每一个电视广告，来自那些塑造我人生态度的高中老师和大学教授，也来自我内心深处不为人知的欲望，希望自己可以比那些有能力的大人做得更好，得到更多。如今，我的看法改变了。想到自己耗费了那么多时间、精力和金钱在“付出与收获”这种行为模式上，内心不免有些难过。不过，知道自己错了，内心确实也有一种如释重负的感觉。

“杰古斯”浴缸、财富、爱情，或是人世间你渴望拥有或渴望去体验的任何事物，这一切之所以值得我们去追求，是因为我们乐意收拾烂摊子。而且，这些烂摊子绝大多数都不是我们自己制造的！它可能是别人遗落在你人生道路上的，也可能是你自己一开始没有察觉就随手捡起来的。有些时候，你在人生的道路上捡起了某些东西，以为那是别的东西，等你发现那是什么的时候，你已经搞得满身狼藉，得要大洗特洗一番了。人生的意义就在于：你要怀着欢喜接纳的心，让婴儿般赤裸的身躯，以及脆弱易感的心灵，脱离那舒服温暖的浴缸，收拾人生道路上的烂摊子，而且不至于在过程中心生愤怒，迷失自我。如果你能够达到这样的境界，人生就不再索然无味，而是无上的喜悦。收拾烂摊子也不过是一件日常生活中的小事，你知道自己可以轻松愉快地应付它，也知道这样的小事不至于让你内在最真实的自我失去任何可贵的本质。

要特别小心的是：千万别让自己陷入烂摊子里！一旦你陷进去，你必然会迷失人生真正的意义，迷失自我。无论如何，你绝不能陷入烂摊子里，不管那是你自己造成的，还是别人！不管它看起来像什么，闻起来像什么，不管它在你面前堆了多高，你绝不能陷进去。不管它是怎么来的，也不管它为什么一直冲着你来，你绝不能陷进去。“陷入”是“困住”的同义词，当你在清理人生过程中的烂摊子时，不论那是对是错，是好

是坏，公平不公平，你绝不能被困住。你绝不能跟别人比手上的烂摊子究竟谁多谁少。人生就像是一场收拾烂摊子的测验，那是一场你我都报名参加，每一个人都无法规避的测验。“最好的学生就要接受最严格的考验。”不管喜不喜欢，我们唯一的工作，就是时时提高警觉保卫自己的人生，并且在我们一发现烂摊子的时候就立刻把它清理掉。收拾烂摊子又不至于陷进去，我们这种能力，有人称之为“成功”，也有人说是“个人成长”或“进化”。不论你怎么称呼它，依我自己的经验，清理掉烂摊子之后的成果，是一种心灵的成长与发展。展现在我眼前的任务，就是“收拾烂摊子”。先替狗狗收拾，再轮到自己。

我清掉了狗狗的便便，又回到“杰古斯”浴缸，把脚指头伸进去，那里是我沉思冥想最心爱的所在，是我为自己洗涤心灵污秽的所在。浴缸里的水已经凉了，我摇摇头，对自己笑了笑，心里想：“这一切到底有完没完？”当我伸手拧开水龙头把热水加满的时候，我心灵深处的另一个自我的想法逐渐占据了 my 脑海：那么麻烦干什么？这样做真的值得吗？这种“水中自我分析”、这种“泡水的自我成长”你到底还要折磨自己多少次？算了吧！事情没有那么严重嘛！随它去吧！

突然间，我的脑海里浮现了两种声音，伊雅娜说：“不对！现在就做！现在立刻把自己心灵的污秽清理掉！”浴缸里的热水冒出蒸汽，把整个浴室变成一片雾茫茫。那是一个明确的象征。“是不是要再次穿越重重迷雾？”当我这样问自己的时候，我忽然明白，自己又有了惊人的成长。在过去的岁月里，我曾经把一些生命中的小事放着不管，或是做了一半，因为害怕有人生我的气，或是害怕失去他们的爱。在过去的岁月里，我曾经一个人默默含愤哭泣，因为我认为，对于有些人意图或是已经对我造成的伤害，自己根本无能为力。借着很多巧妙的方法，我纵容自己迂回回避那些人生中不愉快的场面，逃避直接面对问题。

而此时此刻已不再是过往那些日子、那些时光、那些逃避的生活方式，我早已下定决心不再像从前那样过日子。我已经花费了很多时间，泡过很多个浴缸，思考这个问题。而我终于明白，即使在你的生命中残留的污秽只有一点点，最后它仍然会臭气熏天。



我问自己：“从最初乞求一份可以温饱的工作，只求有一个可以栖身的住所，到今天拥有相当的地位可以开除别人，这样的过程只花了不到十年，你是怎么办到的？”我办到了，风风光光地办到了。从流落街头无处栖身到拥有百万豪宅，从乞求生活最起码的需求到别人乞求我让他们分享我势必要奉献的一切。从黑暗、阴湿又诡异的地狱深渊到天堂的一角，我的人生在这么短的时间里所经历的变化是如此巨大，使得我的心灵有点追不上自己的生活步调。在我人生天堂的小角落里，仍然有很多污秽待清理。在我人生中，以及与我的人生息息相关的许多事物，这些事物与今天的我无关，与我今日的成就无关，也与我已知的攸关自己生命的真理无关。我必须弄清楚那真理的含义，我必须清除掉生命中那些烦人的内心挣扎，那些凌乱琐碎的内心矛盾，以及那些不断出现的意外麻烦。该是说真话的时候了，再一次。

怀着感恩和谦卑的心，我要先承认，我生命中的许多事物已经比从前美好得太多了。然而，并非所有的事物都那么美好，号称“生命导师女王”的我显然遗漏了某些我自认为擅长的人生课题。要承认这种错误，对我而言，无疑是一场内心的交战。我曾经借由帮助别人找到他们的人生启示而建立起我自己的事业，如今，我必须再次帮自己找到人生的启示。

这些年来，我发现泡在热腾腾的水里，可以让内心许多幽微的思绪浮现出来。我关上浴室的门，以免狗儿跑进来，舒舒服服地洗了一个热水澡。我在热水里加了浴盐，让空气中飘散着薰衣草和春黄菊的香味。我准备泡在热水里长期抗战，思索一个问题的答案，一个我最不喜欢的，关系着我个人与心灵成长的问题：“我究竟做了什么才开创出目前的局面，而在这个局面里找到了自我？”

把自己埋进更深的水里，我对自己作了一次快速的回顾，并自内心由衷赞美上天赐予我一个沉思冥想的圣地：我的宝贝浴缸。我，一个心灵的宗师、高雅人士、牧师、妻子、祖母、神职人员、畅销作家、国际知名的演说家、一家之主、企业负责人，并且拥有纯净的心灵。我闭上眼睛，把自己埋得更深，这个时候，朗黛的思想又浮现在我的脑海：糊涂的可怜虫、又肥又丑、婊子、荡妇、社会边缘人。我心中一阵慌乱，

手忙脚乱地在水里摸索我的毛巾，想起了朗黛——那个昔日的我。面对昔日之我的无情羞辱，我决定不作任何回应，不让今日之我与昨日之我交战。你是一头猪、一只狗，你真的自以为是大人物。我从水里捞起毛巾，用力拧干，让温热的水洒满头上。

“来谈谈吧，”我低声说，“告诉我你想怎么样。”

“我要你去死！你活着干什么？”

“闭嘴！你太夸张了！你到底想怎么样？”

我闭上双眼，聆听自己的心声。朗黛又在发飙了。

她满含愤怒，而且她想让伊雅娜感受到她的怒气。朗黛是我的另一面，拒绝改变、拒绝长大的那一面，需要心灵疗愈的那一面。在我心灵中阴暗的那一面，隐藏着我所有的恐惧、怪癖和性格上的缺陷。我知道这不是所谓的人格分裂，而是跟一个人的过去有关。朗黛有一段不堪回首的过去，而伊雅娜则创造了自己的历史。朗黛的过去充满了痛苦、凌虐和漠视。她的过去，建立在那些痛苦和羞辱的基础上，充满了特异的行为和愿望。由于那不足为外人道的过去，由于那些不堪回首的经历，导致她根本懒得去寻求别人的肯定和认同。过去，她总是逃避面对不愉快的人和事，总是把很多重要的事拖到最后一分钟，拖拖拉拉不肯去做任何可以让自己受欢迎的事。

我可以了解朗黛的过去和她的所作所为，不过，我也明白自己有能力改变这一切。我有权利去过一种平静的生活，我有能力去改变自己的思想和人生，成为人类社会有用的一分子。想达到这个目标，我必须把昨日之我和明日之我结合在一起。朗黛和伊雅娜必须融合为一体。

今日之我不同于昨日之我，然而昨日之我却是今日之我的一部分。要想通这个道理确实花了不少时间，不过，经过一个多月来的沉思冥想，终于豁然开朗、大彻大悟。我终于明白，当我们的人生有了改变时，我们的过去却不会随之改变。你在过去的人生中所经历的一切，将会影响、支配并激发你日后所做的一切。更重要的是，如果你没有时时刻刻提高警觉，过去所残留的一些烂摊子就会渗透你，进而污染你目前的现实生活。我一直密切注意那个藏在灵魂深处的朗黛，然而，不知什么缘故，



她又出现了，渗透到我的心灵，引发我的老毛病。朗黛使我面临一种她所熟悉的处境，而今日之我对这样的处境充满了强烈的排斥和反感。眼前又多了一些心灵的污秽，我必须尽快清理，否则就很难有机会赞美日后的美好人生。

从前，当我的生命陷入低潮的时候，上帝派遣一位天使来守护我。那次低潮，一方面是伊雅娜本身的问题，一方面也是朗黛在作怪。记得当时，我面临的情况是：七天之内，我就要被房东赶走。我无处可去，身无分文，看不到未来。家里的电话已经被停用，也没有男性的朋友可以帮我分忧。屋外是一片天寒地冻，我站在便利商店的门口，用公共电话处理我的工作业务。如今看来，那真是不可思议，当你真的很需要人帮助的时候，你的骄傲、你的自尊却不容你向人求助。当时，我的写作和演讲生涯才刚起步，我不想让别人知道自己的窘境（这是朗黛在作怪）。我没有经纪人，那天早晨，我收到一份合约，那是一家小规模独立出版社给我的合约。而那份合约，对我而言，代表一笔唾手可得的钱。虽然那笔钱远少于我原先预期所能获得的，但那终究还是一笔钱。天可怜见，我真的很需要那笔钱，但是那份合约实在有点不对劲（伊雅娜的直觉）。这样的处境对我来说也不是第一次了：囊空如洗需钱救急；战战兢兢作决定；无家可归流落街头；因寒冷而冻裂的双手就像那些出家人一样。

身上穿着廉价的大衣，在寒风中冷得直打哆嗦，我把脸贴在冰冷的电话机上，口中喃喃念着我最心爱的祈祷词：“神哪！请解救我。”对我来说，这样的祷告永远灵验。在寒冷刺骨的空气中，在我的祷告还来不及冻成冰雪之前，我的脑海里突然闪过一个念头：“打电话给你的编辑，达莲。”我毫不迟疑地拿起电话拨了号码。仿佛知道我为什么打电话一般，达莲跟我谈起一位经纪人，她前一天才和她一起吃了一顿中饭。“把她的电话号码给我。”我说。我甚至忘了说声再见，甚至还来不及把话筒挂掉就重新拨号。我想起先前也有两个人跟我提起过这位经纪人，只不过当时的情况没有现在那么急迫。我拨了电话。在电话里，那位我认为足以挽救我的人生，足以解救我的经纪人凯伦亲切地问候我，仿佛已经和我认识了一辈子。

好像也有人跟她谈起过我。既然彼此都有了初步的认识，我一开始就开门见山地说出我的困境。我谈起那份合约，我谈起那位出版商，我谈起自己和出版商之间反反复复的协商谈判和我对出版商的口头承诺。我谈到自己的梦想、自己的目标，谈起那本书是一本什么样的书。我承认，虽然我自己是一个律师，不过我擅长的是刑事案件，对于契约法令所知有限。虽然我完全看不出合约有什么问题，但我总觉得这桩交易有些不对劲。凯伦必定是一个很专注的人，才有办法在短短三分钟内完全听懂我一生的故事，而且能够具体回应。她本能地察觉到我已经深深地伤了自己，而且快要哭出来了，凯伦立刻回答说：“放心，一切交给我来处理。”老天，我可不想在公园的板凳上跟那些松鼠睡在一起！那些冻僵的松鼠！它们至少还有厚厚的毛可以保暖，而我却只有一件商店里买的破大衣。

虽然伊雅娜早已经会等待奇迹出现，而且全心全意相信奇迹一定会出现，可是朗黛却常常大惊小怪，慌张失措，需要别人来拯救她。这一次朗黛占了上风。还好，两个礼拜之内，房租都付清了，电话也通了，我也跟一家大出版商签了一份很有利的合约。这一切都要感谢那位名叫凯伦的天使，她是我生命中不可或缺的一部分。

凯伦和我几乎天天促膝而谈，天南地北无所不谈。不知不觉中，已经过了三年。我的事业蒸蒸日上，凯伦和我几乎形影不离，她鼓励我继续扩展我的事业，不论我做什么，她永远在背后支持我。当我快要脱离正轨的时候，她会责备我；当我遇到困难的时候，她会为我奋战到底。朗黛需要这一切，她需要有人崇拜她，她需要有人为她说出心中无法表达的话。朗黛需要别人照料她、保护她，因为她不相信自己办得到。

而伊雅娜需要的东西就全然不同了。朗黛的需求与心态和伊雅娜的感情是互相冲突的。这两个人当中，必定有一个人要向对方宣战。结果，我的内心一定会有一场激烈的冲击。

通常，在你追求信仰的过程中，必然会经历一场昨日之我与明日之我的交战。有些人称之为“意识形态”，也有人说那是“习惯”。依我个人的经验，那是两种不同性格的矛盾，而这两种性格必须融合为一体。

我发现，当你年纪越大，矛盾的性格就越难顺利融合。昔日的你，曾经帮助你活下来，曾经在最艰苦的时候陪伴着你；昔日的你会为生存奋战到底；昔日的你熟知你的秘密，你的过去；昔日的你熟知你的防卫机制，熟知你的本能反应，熟知你的弱点所在；昔日的你习惯旧有的事物，对于尝试新事物的念头怀有强烈的恐惧；昔日的你总是安于旧有的一切，安于现状；昔日的你希望一切都在掌握之中，昔日的你拥有“在地的优势”。

今天的你，拥有觉醒的心灵，扎实的心灵。今天的你总是笨手笨脚地探索新事物，寻找新的人生。他是你生命中尚未定型的部分。你可以有坚定的信念，你可以强烈地企求改变，让自我展现出全新的面貌。只不过，今天的你无法确定这样的改变是不是真的有效。就在这种隐隐约约的疑惑中，昔日的你的性格就会开始显现出来，令你困扰，向你挑战。这种疑惑，称为“缺乏自信”，也称为“蹩脚的借口”。就好比说没有时间祷告，没有时间沉思冥想，或是说不知道祷告和冥想如何使奇迹出现。今日的你把人生的种种问题视为挑战，而且知道每个问题都有解决之道、逃避之道以及脱困之道。今日的你愿意面对挑战，而且希望敞开自己的心灵来面对。然而，当今日的你被逼到无路可退的时候，出于本能地，他会求助于昔日的你。当昔日的你的性格显现的那一刻，即使只有短暂的一瞬间，今日的你就完了。当今日之你的性格回复时，将会面临一大挑战。昔日的你已经留下一堆烂摊子等你去收拾。

伊雅娜下定决心要战胜昔日的我。我知道，那将是一条艰苦漫长的道路，你必须严守规律，提高警觉，彻底遵行那种心灵的锻炼。经过锻炼，将会使你的心灵更强大，击败昔日的你。事实上，你真的可以说是与敌人共枕，而你的敌人——昨日的你洞悉你内心的疑惑和恐惧。

这些年来，我不断在内心和自我交战，以摆脱那些不良的习性、负面的信念，以及一辈子挥之不去的恐惧。这些都是朗黛内心深处孕育的特质，这些都是她所熟悉的。然而，这些特质对伊雅娜毫无用处。太多的“我办不到”，太多的“我不知道”，太多的恐惧和迟疑，太多的愤怒、羞愧导致强烈的罪恶感。伊雅娜心中对上帝和生命的历程没有丝毫疑惑。我不需要别人拯救，不需要别人照顾，可是，为什么我仍然会流泪哭泣，

觉得自己不够分量？到底发生了什么事？

有许多事情是我想说，而且必须为自己说清楚的，可是，出于某种原因，这些话却哽在喉咙，说不出口。我把自己的真心话吞回肚子里，因为我怕惹别人生气。我总是迎合别人，因为我不敢和别人正面冲突。最令我不安的是，在最紧要的关头，我的经济状况持续恶化，而我个人也一直面临重重危机。那真是十分恼人。为了争取更丰厚的版税，我牺牲了个人的幸福；为了追求更高的个人评价，我牺牲了与人闲话家常的乐趣。我已经受够了，我想，这一切该结束了。也许伊雅娜想结束，但朗黛可不这么想。

浴缸里的水又凉了，而我的沉思却还茫然无头绪。该是向自己坦白的时候了，我真的迫不及待。“涤净自己的罪恶吧！”我心里想，“涤净罪恶，让心灵清澈。清澈的心灵才能让自己成长。”丈夫敲门的时候，我还在神游太虚。“你还好吗？”他已经熟悉我的模式，知道当我在浴室里进行心灵净化仪式的时候，不要随便开门。为了让他放心，也为了提醒自己，我回答说：“我有上帝保佑。”

甚至当你的人生似乎面临崩溃的时候，冥冥中却还有一种不可言喻的神秘力量正在帮助你复原。凯伦和我共同打造了我的梦想，一个牢不可破的梦想，一砖一瓦，一本书接着一本书。这也是为什么我接下来想做的事会变得如此困难。在我们共事的过程中发生了许多事，使我们之间的亲密关系不再美好如昔。我们争吵的次数越来越多，举杯同庆的时候越来越少。她说的一些话让我很不自在。过去我曾经见过，如今更深深感觉到，凯伦的某些特质让我明白，我们之间的亲密关系已经逐渐破灭，我们在一起的日子很快就要走到尽头。事实上，这种感觉已经持续了将近一年。只是，我觉得自己对她有所亏欠。只是，在我人生最穷困潦倒的时候，她救了我。只是，她曾经那么照顾我。如果没有她，我会怎么样？我怎么可以解雇一个从前对我那么好的人？这些都是朗黛的心思。

伊雅娜认为凯伦是她的部属。她付凯伦薪水，凯伦为她工作，谈不上亏欠不亏欠。伊雅娜是一个懂得感恩的人，对朋友很讲义气，但她公私分明；而朗黛却把工作和交情混为一谈，导致后来她们工作上的关系

逐渐变质。朗黛很珍惜她和凯伦共同建立起来的关系，一种既是伙伴又是朋友的关系。另一方面，朗黛也很害怕，她很怕失去爱，失去她所爱的人。这就是伊雅娜和朗黛两种性格互相冲突的所在。伊雅娜知道自己该怎么做，朗黛也有自己的看法，两者并不一致。当你知道自己该做什么，内心却还有种种牵挂的时候，你就会体会到什么叫自我矛盾。

浴缸里的水温刚刚好。水的温度足以让内心的污秽浮出水面，而且可以再让我泡上一小时静心思考。朗黛需要接受治疗，而治疗必须从内在心灵着手。我必须潜入自己记忆的深处、灵魂的根源，跟我所创造出来的另一个自己妥协。是的，那是你自己创造出来的。不论为了什么原因，每当你不想去处理那些你该做的事时，你就制造出一堆烂摊子。我曾经想，假如我祷告得够多，沉思得够久，表现出足够的信心，那么，船到桥头自然直，事情自己会迎刃而解。我曾经认为自己能够放任一些事情没有处理好，怀着内疚苟且度日。谢天谢地，我终于长大成熟了，成熟到无法找借口欺骗自己。自我欺骗不是伊雅娜的天性，伊雅娜的天性是伴随着“伊雅娜”这个名字所形成的。静静地躺在水里，我想起为什么我会被人称为“伊雅娜”。

当我到达巴雷家的时候，屋子里已经十分热闹。一大群女人挤在一个房间里，坐在地板上，一边唱歌，一边在一个大金属盆里捣药草。另一个房间里，几个男人坐在一起谈天说笑。巴雷还是待在老地方——厨房里。一如既往，看到我他显得很高兴。当时他正在替别人进行心理治疗，叫我先到楼上的房间坐一下。我在楼上坐了几个钟头，听楼下的人唱歌、说话、欢笑。每次我起身走到浴室的时候，都会从楼梯口的栏杆间瞄瞄下面，想看看楼下在做什么。我听得到声音，闻得到药草的味道，却什么也看不到。

我九岁那年就认识巴雷了，他是我的心灵导师，我的教父。此刻，隔着餐桌与他对面而坐，我却有一种奇特的感觉，仿佛跟他只是初次相逢。虽然这段时间里我们偶尔有联络，但这次是我们睽违十五年之后第一次再见到面。他变了很多，我也一样。尽管如此，他依然了解我。他