

JANE FONDA

一代人有关青春、欢乐、痛苦、挣扎的记忆 最令人瞩目个人传记

美国狂销20万册

《纽约时报》畅销书排行榜连续23周冠军

简·方达

回忆录

[美] 简·方达 ◎著

汪笑男 金姝 ◎译

史国强 ◎校译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

[美] 简·方达 著
汪笑男 金姝 译
史国强 校译

简·方达

回忆录

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

简·方达回忆录 / (美)方达著;汪笑男,金姝,史国强译. —北京:中信出版社, 2006.6

书名原文: JANE FONDA: MY LIFE SO FAR

ISBN 7-5086-0655-8

I. 简… II. ①方… ②汪… ③金… ④史… III. 方达-回忆录 IV. K837.125.78

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050074号

JANE FONDA: MY LIFE SO FAR by Jane Fonda

Copyright © 2005 by Jane Fonda

Chinese edition © 2006 by China CITIC Press (the former CITIC Publishing House)

This translation published by arrangement with Random House, an imprint of Random House Publishing Group, a division of Random House, Inc.

All Rights Reserved including the rights of reproduction in whole or in part any form.

简·方达回忆录

JIAN · FANGDA HUIYILU

著 者: [美]简·方达

译 者: 汪笑男 金 姝

校 译: 史国强

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 21.5 字 数: 380千字

京权图字: 01-2005-6535

版 次: 2006年8月第1版 印 次: 2006年8月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5086-0655-8/K · 69

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

新版序言

我刻意为60岁生日做准备时，一切都开始了。不管我们想不想承认（我坚决主张承认），60岁都是我们生活中第三幕和最后一幕的开始——除非我们能活上几百岁，但上帝不许！我觉得可以通过这块路标来反思第一幕和第二幕，我发现清晰的、宽阔的，甚至是普遍的主题，在我的生活中贯穿始终，这些主题把我的人生旅程连接成一道圆弧，如果我能讲出真话，我的生活经历可能为其他妇女提供一份路线图，她们借此可以调整与男人的关系，完善自我形象，而且能学会宽容。使我始料不及的是，我的生活经历竟也能在男人那里找到知音。

我开始写作时已经62岁，与泰德·特纳分手也有5个月了。在我写作这部自传的5年里，我被裹入感情的旋涡，四处寻觅自我。

我喜欢倾听其他人的创作经历。我读过海明威，他总是写临危不惧；弗吉尼亚·伍尔夫觉得写作时“房子里有天使在注视她”，提醒她约束自己，告诉她女人不应该说这或说那（如，说真话）。安妮·拉蒙特在《一鸟又一鸟》中提到写作，书中情节曲折，引人入胜。我从中得到鼓励，终于发现属于我的创作经历。

平时我天不亮就起来，俯身笔记本电脑，趁大脑清醒赶紧把想的东西写下来。我开始写作3年后，又不得不面对严峻的事实：头天夜里的几杯葡萄酒或一两杯马丁尼，就不能保证次日清晨我还是百分之百的我。我独自想，我没有可以浪费的清晨。我要抓住每一刻的清醒来演好第三幕。于是我戒酒了。戒酒的过程如此简单，如此复杂，又如此困难！

我将事件分开来写。最初我写的是“我做过这件事，后来又做过那件事”。大约一个小时或一天之后，我对写下的东西又有了更多的思考，之后我才能写得更加深刻，把我确实做过的事写出来。一般来说，写出的东西放在一边浸泡几天之后，我就能发现我回避了重要的东西：我当时的感觉。于是我又退回去，竭力发掘感情。这时我总是觉得自己格外脆弱，就是开始拍摄一部新片前的那种脆弱感，这时的我正在变成另一个人，浑身四处透风。有时我刚刚觉得可以用词汇来捉到我拼命要理解的东西，结果这些东西的核心又从我身旁溜走了，这使我不得不为自己有限的写作水平而感到苦恼。这时唯一的安慰就是从事体力劳动，如割草、砍树或搬石头。双手放在泥土中，不去设防，原先隐藏的东西就会浮现出来——那些不舒服的、有时不受欢迎的，但却是真实的感觉。我发现写作如同表演，要求我保持在陌生的状态中，随时做出回应。

我记得有时我一大早就走入厨房，在黑暗中为自己煮咖啡，这时我停下来想：“我要看一眼我昨天写的东西”。在不知不觉中，12个小时过去了，太阳开始下山，我身上还穿着睡衣，手中没有咖啡，腰弯得深深的，双唇发干，就这么坐在笔记本电脑前，完全进入忘我的状态。十几个小时之后再返回现实中来，这一过程好像从海底浮出水面——我觉得四肢麻木，浑身无力。这时的我就带上狗遛一圈，后来证明这倒是一剂解药。

国家公共电视台的黛安采访我时，我才知道“状态”为何物。她询问我的写作过程，我向她描述我刚才写到的状态。她说：“你进入状态了！”接下来又告诉我，她丈夫（一位作

家)把这种状态称之为作家逐渐进入的忘我状态,进入状态之后他们对周围发生的一切全然不知。

也有感情失控的时候,尤其是写到母亲时,我赤着双脚,身披睡衣,头发散落,浑身冷得发抖,牙齿打战,边写边流泪。毫无疑问,在这种状态中,写作是全身体验。

4年半之后,我把书稿交给编辑。我想这部书要比克林顿总统的自传多出1 000页!即使借助凯特这样有才华、有分寸的编辑,编辑自己的生活也是复杂的过程,因为自我的每一部分都要经受挑战。什么?“那个小男孩的父亲把他忘在我们家的门廊里了”,要把这段故事删掉吗?我的朋友都觉得这段写得很精彩,要删掉吗?凯特编辑说“我发现童年时代朋友”那一段要删掉,那段故事好精彩。她还说有关“黑豹党”的东西大多数要删掉。啊,她要毁掉我的书!

后来,大约在定稿前一个月,情况有所转变。忽然之间,我读的东西不再是我个人的生活,我变成无动于衷的局外人(几乎是)。此时读手稿,我不再摆出母鸡保护鸡雏的心态,而是像一位不留名的读者,能发现何时作者注意力走偏了,所以想使作者接着写下去。是的,有些漂亮的故事丢在路边了,但我很快就意识到,这些故事对主线来说可有可无。

主线又是什么?一言以蔽之,一个姑娘在成长的过程中觉得自己不够完美,这使她变得异常脆弱,为掩饰自己总是取悦别人;这种病态如何影响她的成人生活(尤其是与男人的关系);她又如何想方设法——在自己的第三幕里——发现自己根本不必完美,人生适可而止。

书稿编完之后,我的照片也收集起来与文本放到一起,这时5年的写作过程宣告完成;这部书从我的手中交出去,交给一群不相识的人来编排。我觉得被人夺走了东西,在房间里踱来踱去,茫然若失,焦急地等待读者的反应。

书评和信件纷至沓来,这时我发现我先前的感觉是正确的,读者能对我的故事做出亲切的回应。有些读者说我的书为他们提供了诉说个人生活体验的话语。一位读者写道:此前他不知道这一过程是亲密的、痛苦的、有益的,这些都在同一时间内发生了。

又一位读者说:“这部书深深打动了我,我不得不放慢脚步,慢慢体味其中的含义。在这一过程中,我也为自己的‘第三幕’做出了决定。”

密歇根州有位妇女写道:“过去我读完一部书之后,从来没有接触书的作者,与作者交流我的感情和思想。我把最后一章朗读出来,表示我对后几页书的敬意,我一边哭一边读完了最后几句话……我觉得伤心,因为你将不再是我每天生活中的一部分。”

我在中西部签名售书时,一位妇女低下身来,小声对我说,这部书挽救了她的婚姻。我请她解释,但她没有说下去。签名售书结束后,她等在那里要告诉我。

“我读完你的书后,就把书交给丈夫了,我想请他也读一遍,”她低声说,“他读到第一幕,你在那里说你从来没有告诉丈夫他邀别人上床使你很生气。读到这里我丈夫把书摔到一旁,说,‘她为什么不告诉丈夫自己生气了?’我说,‘出于同一原因,我也没告诉你我生气了。’他接受了我的劝告,这是我们结婚后破天荒的事。”我们互相对视,我们之间的区别都消失了。我们敞开心扉,此刻我们都是说真话的女人。

又一位妇女写道,她的第一任丈夫把别的男人带回家来,希望她与他们睡觉。“我不想听他的(我确实不想),但当时我觉得没别的办法……我的上帝,读到你的书后我才知道——我不是唯一的!一想到还有另一个人能理解我,不把我当成坏人,我心里就觉得暖融

融的。”我在回信中告诉她，还有很多人能理解她。

另有一些人问我：“你怎么这么诚实？”这时我就会想起大家的来信。有一种办法可以抚平创伤，那就是与别人沟通自己的体验。正是在心灵深处，才能出现普遍的东西。

一个半月来在签名售书的途中，我惊讶地发现，这本书不仅能引起女性的共鸣，也能在男性那里得到回应。我在亚特兰大签名售书时，一名男子走上前来：“你的书改变了我的生活。”不少男人向我承认，他们也曾有过总也不完美的感觉，觉得自己不够“男性”，或是觉得自己志向不远大，或是不够沉稳。所以我发现男人在“取悦别人”的问题上也有弱点！

我上面写的是我的书如何影响别人，下面我再说说这次写作对我的影响。这次写作过程使我觉得有生以来第一次拥有自己的生活。写作使我更为坚强。我是个有争议的人，不认识我的人——往往又是怀有敌意的——一次又一次对我评头品足。我被他们嘲笑（“她以为自己是谁”），被挤到边缘（“名校辍学生，连自己说什么都不知道”），被人指责为自我膨胀（“不想从新闻中消失的老演员”），不一而足。在写作的5年里，我清楚地看到自己是谁。如果要用一句话来说，我就是生来充满韧性的女人，一生都在为自我超越这一主题即兴演出。我知道自己的长处和短处，也把这些写了下来。我知道我的真理。谩骂不会再伤害我。

最后，在写作过程中我对母亲有所发现（我12岁时她死了），因为这些我才能原谅她，因此也原谅自己。

我希望每个人都能把自己的生活写出来。不一定非得出版，但这能迫使你向深处挖掘，找到你是谁——也许最重要的是——你的父母是谁。把要说的话写在纸上，这有助于你在余生中安排时间。这好像要变成考古学家，在沙土中四处寻觅，发现你自己。你写的东西对你的孩子和亲属来说也是一份无价的礼物。

最后，要是有人问我从写作中学到了什么，在第三幕余下的时间里我要做什么。我的回答是帮助妇女挽回她们的声音，帮助男人挽回他们的良心。

简·方达

2005年11月

序 言

倘若我们不知道自己的历史，必然身在其中但又不知其为历史，仿佛我们所经历的是个人的喜怒哀乐。

——汉纳·阿伦特

过去将力量送与现在，探索的脚步引领我们走向现在，这正是通向未来的标志。

——玛丽·凯瑟琳·贝特森

我生于12月21日，那是一年里白天最短的一天，我总是把一年视为圆圈，如同钟表上的6点，12月处在下面。所以当新一年再次开始时，我发现自己向上移动，方向与时针相反，直到12个月之后，我走完一整圈，再次回到下面，回到最短的一天。

1996年，59岁那一天，我发现，假设我能活到90，多几岁也好，少几岁也好，那么从现在开始的下圈，将拉开我人生中第三幕的帷幕。

我在电影里和舞台上走过40多年，我对第三幕有所了解。你是否看过话剧，头两幕好像不知所云，接下来是第三幕，看过之后豁然开朗？原来如此，你自言自语。所以第一幕的场景正是要把你引到这里！或者，完全相反，一、二两幕演得格外精彩，但演到第三幕时，你却无所适从。然而，第三幕绝对是关键，前两幕里仿佛不经意中散落的碎片到了这里才能连缀起来，成为统一的整体。

不过，生活与演戏之间最大的区别在于，生活中没有彩排，不能重来。仅此而已；所以要在结束之前演好。

要演好第三幕，必须知道前两幕演的是什么。要知道你向何处去，必须知道你曾走过的地方。我可不想做哥伦布，因为他出发时不知道要走向何方，他到达时不知道身在何处，回来时也不知道到过何处。所以，在我59岁生日时，我知道我要坐下来想一想。

安妮·拉蒙特在其著作《一鸟又一鸟》中写道：“如果你想逗上帝发笑，那就把你的计划说出来。”真有道理。不过，当我说如何演自己的第三幕时，我可没说要写出计划。我说的是严格要求自己，从过去的经验中汲取教训，鼓起足够的勇气将这些教训记在心中——变成自己的财富——而且，要不遗余力使这些教训成为我未来的一部分。这可不容易。

我曾经看到舞蹈家玛莎·格雷厄姆说过的一句话，这句话镶在镜框里，挂在芭蕾舞厅的墙壁上：“自律就是解放”。初看起来这句话好像自相矛盾——解放不是自律的反面吗？但这里的自律不是束缚，不是刻板，也不是对过失施以惩罚。这句话的含义是，你全身心投入，从容不迫，之后你才能放开手脚；密不可分，而后你才能独立；无比坚强，而后你才能温柔。

解放的基础是追求、慎思、勇气，当然还包括自律。我想到伟大的芭蕾舞演员鲁道夫·纽雷耶夫，他要以何等的毅力才能暂时从引力中解放出来，跃入空中。我又想到格莱格·迈德斯，多年来他不愧为亚特兰大勇士队里杰出的投球手，他能在世界系列赛第9局接近尾声时，站在土墩上，此时他的克制力与能力融为一体，所以身心才能得以放松。

对于我来说，自律和解放，都是承认自己有心魔。只有驱除心魔，正视过去，跳出以前的思维方式，才能够找到独处的空间。只有在独处时，我才能听到来自内心的声音，知道这声音将带我去向何方。也许你并不清楚是些什么声音，但声音总是存在的，在我演出第二幕的过程中——第一幕也包括相当一部分——对我来说要听到的声音也是很危险的。

我要用自律来解放自己，进入相对安静的第三幕，自律的目的是要意识到生活的尾声是死亡。

我不想在未看清楚我是谁之前死去。

还记得那些玩具吗，你将坚硬的颗粒投入一杯水里，之后，颗粒就会膨胀，在水里形成谜一般的色彩？对于我来说，自律也好，死亡意识也好，就是要将每一分钟投入水中，等待扩散，变成更丰富、更完美的东西。

要理解我为什么以这种方式为我的第三幕做准备，我就得带你往回走上几年，走入我40多岁时的生活。我父亲奄奄一息，我坐在他的床边，一语不发。好长时间我都在希望他能和我说话，说说他的想法和感受，因为他就要离开我们走入永恒。他一句话也没说。

如果他无法接近我，那我就去接近他。我注视着他的面容，将自己融在他的体内，与他合在一起。我为他感到无限悲哀——并不是他就要死去，而是他从来也未能走近我和我弟弟彼得。我敢说他必定很后悔。如果我是他，也会后悔。

这次经历告诉我，我不惧怕死亡。然而，使我惧怕的是，在生命就要结束时，留下的时间已经没有，但心中却满是遗憾，过去的事情无法挽回。

当然，我们难免都有遗憾——我们做过某事，但却希望能够挽回或抹去记忆。我心里的憾事可谓大矣，我最后也无法摆脱，所以我希望在这部书中我能鼓起足够的勇气面对它们。有些事情你该做而没做，有些事情你不该做而做了，前者才使你后悔不已。

“我当初为什么没告诉她，我多么爱她？”

“可惜我没有足够的勇气，克服我过去的恐惧。”

我接近60岁时还是想这些事情，想得很多。我的内心开始发生深刻变化——直到我动手写这部书，我才完全明白。我发现如果不想让自己后悔，就要趁自己身体健康，把可能后悔的事——倒出来——找一些补救的办法。我要活得清醒，但是这样就要面对曾经使我惧怕的东西——如亲情。59岁生日的那天，我翻来覆去地想着这些。还有一年我就60岁了。记得一位朋友说，她60岁那天是睡过去的；而另外一位朋友也表示他回避了。不要误解我。并不是我不想老去，只是当我越是害怕，我越要坦然面对：小心翼翼走过去，弄清楚这是什么，然后再交朋友。这么多年我就是这样通过“了解你的敌人”才走过来的。比如，我40多岁时，知道不久就要闭经，而且必然带来变化，于是我用两年时间用心研究，与我的朋友麦卡锡共同写出一部《成熟之后的女性》，书中讲述的是妇女如何为闭经和衰老做准备。当变化到来时（比我原先想的要晚得多），我已有所准备。因为我清楚地知道什么是可以讨价还价的，什么是不可以的。

心里想到这些，所以我才决定回忆60岁之前的生活，张开双臂拥抱即将到来的60周岁。回忆过去，我也在回忆中发生变化，这是我始料不及的。在更为广阔的社会背景下，审视个人所做的种种斗争，这使我明白我的大部分旅程对妇女来说都是相同的——也许方式有所不同，结局有所不同，但重要的体验却是共同的。所以我才放开手脚来写这部回忆录。

我也发现，现在也该说一说越南战争后5年中我的亲身经历。我之所以要旧事重提，部分原因是为自己正名，但大部分原因与那些年我的经历有关，我从中学到许多东西——有关于我自己的，有关于勇气的，也有关于忏悔的。这段经历中最为重要的东西是从美国军人身上学来的，从他们那里我得到启发：就算我们可能误入黑暗中，只要我们有勇气面对，有勇气说出真相，我们就能改变，就能获得自由。

我生活中的诸多变化，以及这些变化在公开场合留下的印象；还有就是我在生活中扮演的各种角色，以及我接触又一个男人后给人家留下的印象，对这些说过的话已经不少（而且并非总是善意的）。现在我才知道这些话都是什么意思，而且我在这本书里也要去搜寻，一个姑娘可能迷茫，不知自己身在何处，她不得不努力找回自我，找回她自己的声音，这是我在书中要讲述的。我也希望其他女性能在其中感受到自己的体验。而且，我也相信变化可能成为好事，条件是，每一阶段你都要全心投入，变化所代表的是成长。不论是好是坏，我在生命中的每一阶段都是全心投入的，我很高兴，因为借此我可以学习，可以成长。“生活是旅程，不是目的地”，我希望书中能体现这层含义，而且是以血和肉来体现的，因为我相信张开双臂去拥抱生活，并行进在旅途中，要比设想你已经“到达”，更能使人快乐。

我的生活不仅以变化为标志，而且是走走停停。我不顾来自社会、家庭和专业方面对我的期待，我从未将注意力放在彩虹一端的金碗上。如今我认为早期虽然缺少专一，这对我反而是件好事。假设我出于害怕或懒惰或“常态”，很早就为自我定格，就是那个希望认可的自我，那我可以肯定地说，第三幕我就可能睡过去了……也许要服用安眠药。

我觉得正是我生活中的变化才使我的经历能为别人和这个时代所接受。如今满世界都在说，要灵活，要适应，然而年轻人还是觉得以父母的方式生活有压力：很早就决定成年之后做什么，为此大量投入。一旦事与愿违，他们又觉得一定是哪里出了毛病。我们那时候从小就知道什么事情都有结尾（毕业，结婚，知道自己要做什么及长大成人），我们指望接下来会心满意足。于是年轻的梦想由“现实”所取代，我们开始注重现实，不为假设去奔波。始终如一，这句话可能是个陷阱，尤其是始终如一地错下去而不能自拔，不知道停下来承认错误，改变方向。

有一件事情千真万确——“不断变化的”精灵从瓶中跳了出来。全球性社会的、心理的、经济的存在，如同大陆漂移，不断变化，已经为人们所接受——始终在变！我相信伊斯兰神秘派诗人鲁米说的话：“生活不断变化，这才是唯一的真理。”正是如此，我自己的生活就能证明，变化往往能带来新东西，使生活面貌一新。

在结构上我把这本书写成三幕。第一幕我取名“采集”，因为正是在我生活中的第一个30年里，我将使“我”成为我的那些东西全部接受下来——那些工具，那些体验，还有那些伤痕，我将用后两幕继续抚平这些伤痕，而且要在上面重新开始。我也要在第一幕中磨炼自己的耐力。

第二幕取名“寻觅”，因为我此时张开双眼向外眺望，开始走出狭小的自我和眼前的生活，在世界上寻找意义，我为什么要来到这里？别人的生活是怎样的？我能活得更好吗？

最后一幕取名“开始”，因为——感觉就是才开始。

我在大众眼里的生活过于高调，我个人也并未从中得到多少安宁和幸福，但是这种生活却为我身上发生的各种变化带来某种普遍的幸福。在我写作的过程中，我意识到或许我可以利用我的生活：掀开事件的表层，这表层是读者已然熟悉的，邀请各位从新的角度以新的目光来回顾这些事件。

我很早就从“我自己”——我的身体——里“走出来”，生命中有大部分时间是在寻找路径，如何回家……如何恢复躯体。这是我60岁之后才明白的，所以才开始写这部书。我开始相信，也许我生活中的目的是要通过我个人的旅程告诉你们，我是如何“离开躯体”的，尤其是要告诉女性，如何通过回归自身，我们也能找回平衡——不仅是我们体内的平衡，也是地球的平衡。我发现脱离身体之后，我就无法体验亲情，所以从第二幕的后半部开始，我也要为此四处寻觅。

我要把这部书献给我的母亲。对于我来说，事关重大——我从此可以开始找回自己的平衡。你们能明白。在我一生中的大部分时间里，我的感觉和行为刚好与圣母玛丽亚育儿相反：为男人所生，没有为女人所养。出于各位将要理解的原因，我使出好大的力量，要从我的生活中抹去母亲的痕迹。为此我付出了沉重的代价。将此书献给她，也可以说又是一个转折点，说明我要过上完整的清醒的生活。

所以，献给你们，亲爱的读者。献给你，弗朗西斯·福特·西摩，我的母亲——能做的你都做了。你给我生命；你给我创伤；我需要的东西你也送给我一些，我借此得以在破碎的地方成长得更坚强。

目 录

新版序言 序 言

第一幕



采 集

第一章	蝴蝶	7
第二章	我的蓝色基因	15
第三章	简小姐	27
第四章	虎尾	34
第五章	苏珊	42
第六章	饥饿	46
第七章	等待意义	54
第八章	转折点	63
第九章	二度曝光	71
第十章	瓦蒂姆	78
第十一章	魔术师的助手	87
第十二章	生根	99
第十三章	《芭芭丽娜》	105

第二幕



寻 觅

第一章	1968年	117
第二章	《射马记》	126
第三章	回家	133
第四章	旅行快照	138
第五章	《柳巷芳草》	145
第六章	赎罪	151
第七章	造反与性欲	157
第八章	汤姆	165
第九章	河内	170



第十章	竹子	178
第十一章	捏造	190
第十二章	再见，孤独的漫游人	195
第十三章	最后一推	200
第十四章	我回来了	208
第十五章	健身	223
第十六章	不是巧合	233
第十七章	《金色池塘》	240
第十八章	拍片	252
第十九章	痛苦是份礼物	260
第二十章	火中凤凰	264
第二十一章	泰德	274
第二十二章	召唤	280
第二十三章	渴望	288

第三幕



开始

第一章	60岁	301
第二章	继续走	309
第三章	离开父亲的房子	317

尾 声
电影表
谢 辞

第一幕
采 集

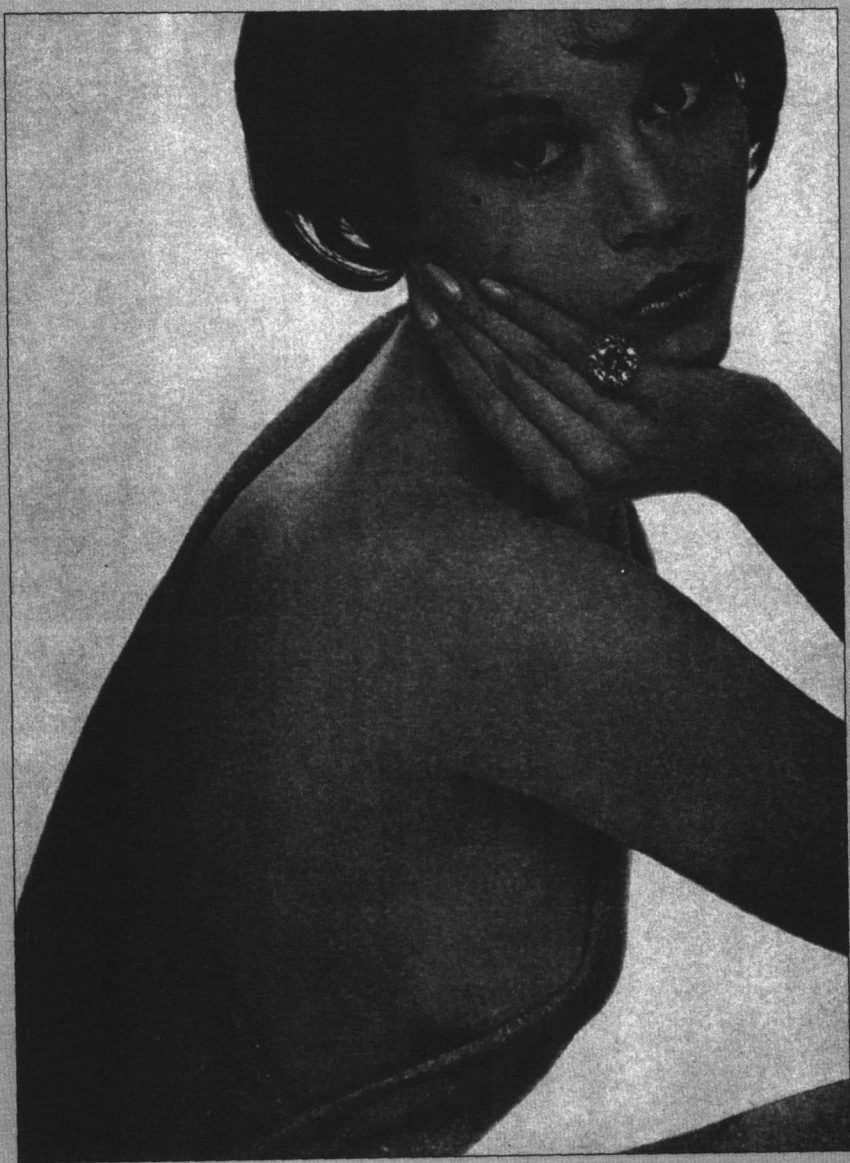
凡物先孕而后生。
——雷纳·玛丽亚·里尔克
《写给年轻诗人的信》



2岁，全神贯注。



一脸严肃的独行人。



理查德1960年为《哈珀斯市场》杂志拍摄的照片。



头发不整、朴实无华的简。



大约19岁的瞬间。

《偷香窃玉》剧照，
男士为迪安·琼斯。

