



每一个寻常的时刻，在某个平行时空，或是另一个交错人生，都可能以孤独、悲伤、失落、抑郁、争吵、内疚、冷战等收场。但在这个时空，还好有馄饨守护。

温暖慰藉的一瞬间

前两天，Laura的一个客人和她讲述了这样一个故事。说早在多年前，父亲送他去英国留学，当时20岁不到的男孩，做了一个很糟糕的决定，因为爱上了一个人，那个人要离开这座城市，于是男孩选择退学。退学后身无分文，某一天在参观剑桥大学的路上，男孩饥肠辘辘。在某处桥下，看到一个饮食摊正在卖炒面，他的口袋里只有20镑，却根本舍不得花。于是借了同学的电话给父亲打电话，父亲不但没有帮他，还劈头盖脸骂了他一顿。那一天，他四肢无力，走投无路，站在桥上嚎啕大哭。第二年，他终于扭转了自己的人生逆境。自那以后，几乎每一年他都会回到剑桥大学，在那个炒面摊点上一桌子菜，一个人全部吃完。然后再回到那座桥上矗立良久。对他来说，这就是对当年的一种补偿。Laura觉得任何有关饮食的记忆和情感，对于我们来说，都是一种心理层面上的疗愈过程。

不论是馄饨，还是其他，饮食疗愈都是一个很好的切入一个人的生活的方式，去影响他的思维模式和行为模式。Laura认为，“心理疗愈本身有一个很大的局限就是：你没有办法存在于一个人的生活中，待很久的时间，或者持续很多次，进而去干预他固有的思维模式和行为模式。你需要一种方式，让这个疗愈的载体可以在这个人的生活中有更多频次的出现。他能自己应用，直到大脑习惯。这才能改变一个人。饮食，涵盖了他的饮食习惯、类型，是否会烹饪做饭，跟什么样的人吃饭，他家餐桌的模样等等，都反映出了他的思维和行为模式，甚至还有情绪和人际关系。所以我会配合饮食疗愈，让人们学习怎么去吃一顿饭，怎么去面对餐桌上跟原生家庭的关系，进而如何去改变这段关系。”

作为一个心理咨询师，Laura厌倦了只能用苍白的言语去试图治愈人生，拒绝做一个只能在情绪发生之后才出现的人。“愿生活中每一个需要被温暖安慰的瞬间，都有‘慰藉之食’来守护。愿你的余生，每一口都是慰藉。” ●

还要考验臂力的切剁、搅拌和调味；耐心地裹入韧性正好的皮中，等所有人到齐才下锅去煮。

“十分钟吃完的东西需要多少个小时去实现？而愿意为你花这些时间的人，又是怀着怎样的心意来完成？试过的人才知道，是因为爱，它成了我们的‘Comfort Food’。试过的人才知道，上海人的馄饨，一定是仪式感与味道都达到完美的面面俱到。”

于是Laura花工夫做了一个馄饨系列，音同“Comfort”，更寓意着做一件事需要付出的时间和用心。“以前家里花的精力，现在我们来花，于是，温暖不会短缺。爱你的人，你爱的人，也不用再辛苦了。”

以前，开工作室做疗愈美食，馄饨常常是客人们必点的菜单。“每一位吃到我们食物的人，都是陌生人。也许我们并不知道，能治愈你的那口是怎样的。为了讲究，每天的限量供应，也注定我们无法绝对满足所有人的口味。但这一碗的味道，也曾通过无数场的社交饭局和几百张嘴的考验，还原了上海人家里才有的味道。”

疗愈美食改善人际

一碗馄饨的温度，如何治愈别人的心？Laura说：“我们更希望大家把关注点放在物质以外，而不是物质本身。现在人们吃得很讲究，但是好吃好看、营养价值高，并不能让我们拥有幸福感，带来长久的快乐。也许它只是你瞬间的愉悦，并没有留在你内心深处。当你一顿餐餐，拍了美美的照片，瞬间满足了口腹之欲，但也许不超过一天，这种短暂的愉悦就被你抛在脑后了。”正是这样一个原因，如今不少年轻人沉迷“丧”文化，哪怕吃得再豪华，也体会不到发自内心的幸福感。

也正是这样一种趋势，让人们已经不安于在家亲手烹饪，好好做一顿饭，好好吃一顿饭。“你都不愿意为自己，还有所爱的人，亲手做一顿饭。又哪里来的幸福感？哪来好的亲密关系？”馄饨是情感传递的载体，Laura运用的依然是心理学的疗愈方式。

5年来，从事美食疗愈，过程很漫长，但是循序渐进中也带来了意想不到的效果。Laura用自己的公众号“和这座城市里需要温暖慰藉的陌生人，聊一些“馄饨”的故事，也聊一些有的没的。

“面对孤寂、抑郁，可能大多数人会选择回避、压抑，无奈地面对生活给你的种种挫败感。也许，你看到你的爱人正在生病、难过，你却没有好的方式帮助TA。也许，最好的方式并不是通过物质或者言语的安慰完成的，馄饨看起来是一个特别微不足道的解决方案，也许就在那一刻会带来意想不到的慰藉。”

“很多年轻人还和父母一起住，你的生活状态就是身处一个牢笼，永远也跳不开这个牢笼。我们和家人相处最多的地方就是餐桌上。通过饮食疗愈，看到这些状态，还要教他们如何去应对和改变这些关系。”

在Laura家，最不寻常的过年方式，就是从4年前那一顿开始，一个大家族的年夜饭都是由她这个家族里年龄最小的人亲自掌勺完成的。Laura说，若想改变自己在家庭中的地位，想做一家之主，先做一家之“煮”。你得有能力操控全家人的餐桌，再来谈谈升级一家之主吧。

Laura妈妈特别好客，总是吆喝亲朋好友来家里吃年夜饭，而女儿又如此能干，精于厨艺，于是这几年十几口人的年夜饭就直接交棒给了Laura。比父辈聪明的是，Laura善于统筹，在她的指挥协调下，家族里有的人打下手，有的人摘菜，实在不会干的就安排插花，每个人都有事可做。虽然刚开始给亲戚们派任务，Laura妈妈还有些不开心，觉得哪能让客人们动手？结果，大家都很有主人翁意识，其乐融融，最后餐桌的菜也全部光盘。

Laura跟妈妈说，这就是参与感。“很多人都说年味没了，因为现在你都站在一边，并没有参与其中。小的时候，你会和父母一起做春卷，摊蛋饺，正是这种参与感才形成了仪式感。饮食疗愈，即如此。只有当你参与了整个过程，才能有所领悟和感受。而只是这么一个微小的细节，所有人都感受到了年味，感受到人际关系中的温情。”

