

摆脱食物上瘾

P. M. (美国)

多半是由于运用了他人的关注和重复引导语的方法，最终让我摆脱了一旦开始吃东西就再也不想停下来的状况。

一天晚上我有些担心，一旦室友去睡觉留下我一个人，我要吃东西的冲动会再次失控。于是我在她的关注下开始大声地说出我的夜宵计划。当我问自己我最想吃什么的时候，我发现我想做全麦饼干和糖粉加糖加霜的“三明治”，想要吃到嗓子眼儿为止。“哦，不。”我想到，“为什么我要那么做？”然后，冒出一个念头：“妈妈为我和布鲁斯（我的弟弟）做过那样的三明治。”

“我想原因就在这，”我大声说。“妈妈一向给我们做这个吃。”当我这么说的时侯，很棒的一句话跟着冒出来：“哦，我真的想念他们。”我从未有意识地想念过任何人。实际上，我从未想念过任何人。我列出那些我从未想念过的人的名单，然后要求室友对我说：“对，你真的想念他们。”她照着这样说了，我再重复这句话，然后宣泄就开始了。

这次倾听之后发生了什么呢？我注意到我一点儿也不想吃全麦饼干的三明治或者喝上三碗麦片粥了，而通常这些食物通常是我劳累一天之后的选择。第二天，当我路过甜食店时我也没有想我应该马上去买一对甜甜圈。当我走进食品超市时，也没有了非得买最贵的法布基诺（甜奶油冰冻咖啡饮料）的冲动。现在，差不多四个星期之后，我和食物的关系似乎发生了变化。食物曾是我一生的伙伴。它总是在我的脑海中。不再是那样了。我纵情享受着释放出来的空间。

或许像许多食物上瘾那样，一旦开始吃，我就会想吃得更多，甚至在吃完之前就计划接下来吃什么。如果是在餐馆里吃饭，我总是吃着半截就开始计划一份可能在家里大吃的菜单。这个模式似乎已经不存在了。现在，紧张忙碌的一天或一个晚上都不会触发我对食物的渴望。

鲁青 译 陈平俊 校 2016年4月1日
选自 Present Time, 2013年10月刊, p16

Original Title: Freedom from a Food Addiction
From Present Time, Oct 2013, p16
Translated by Lu Qing
Read by Chen Pingjun