

Dating och OCD



Referat från paneldebatt

”Tänk om hon tycker att jag är tråkig och har valt en dålig restaurang...eller tänk om hon har en könsjukdom...kanske HIV...hon ser ju faktiskt lite blek ut”. När amerikanska OCD Foundation hade sitt årsmöte i Chicago ägnades en hel paneldiskussion åt hur det kan vara att gå på date när man lever med tvångssyndrom. Här följer ett referat från nättidningen Chicago Tribunes hemsida, skrivet av journalisten Alison Bowen.

Även om temat kan låta ironiskt eller spekulativt, så menade professor Jon Grant, från University of Chicago, som var en av paneldeltagarna, att detta är något som han ofta diskuterar med sina patienter.

– Tänk dig att dina tvångstankar handlar om smitta – hur funkar det då att exempelvis hålla handen? Eller ännu värre att kyssas! sa Jon Grant.

Tvångstankar kan ju som bekant ta sig olika skepnader, från smitta till våld och sex.

– Många kan bli utmattade bara vid tanken på att gå på date, berättade Jon Grant. Man är helt enkelt orolig för hur man ska klara av de tvångstankar som eventuellt skulle kunna dyka upp.

En ung kvinna i publiken avslöjade att hon, inför en resa till Italien, hade lärt sig några fraser på italienska. Allt för att kunna förhöra

sig om den fysiska hälsan hos de män som hon eventuellt skulle gå på date med.

Den här typen av rädslor kräver enormt mycket uppmärksamhet av en. Detta är naturligtvis problematiskt, menade Jon Grant, då en lyckad date förutsätter att båda parter är mentalt närvarande.

Regissören och författaren Ethan Smith, som också deltog i paneldiskussionen, beskrev hur han under en period tog tempen på sig själv upp till 70 gånger per dag. När han gick på date var han vid ett tillfälle tvungen att hålla upp en meny framför ansiktet för att dölja termometern.

– Nästa dag var jag väldigt orolig att hon hade blivit sjuk. Jag tänkte att hon kanske hade fått magsjuka, så jag ringde henne tre dagar i sträck för att kolla, sade Ethan Smith.

I referatet från paneldiskussionen diskuterades även frågan om öppenhet. Ska man berätta om sin OCD för partnern eller ej, och när ska man i så fall berätta. Här menade Ethan Smith att det för honom har varit viktigt att vara öppen med sin OCD, inte minst för att skapa en närmare relation.

– För mig är min OCD inte någon svart hemlighet, menade han. Den är något som har drabbat mig och som jag kan berätta om för en partner.

En annan man i publiken tipsade om att det kan vara bra att berätta lite i taget. Att först bara nämna att man har OCD, men att senare gå djupare in på vad det innebär.

– Jag väntade i sex månader innan jag berättade allt för min flickvän, sade han. Författaren Alison Dotson, som också satt i panelen, berättade att hon tidigare trodde att hennes blivande man skulle lämna henne om hon berättade om sina tvångstankar. Men när hon väl sökte professionell hjälp, och var tvungen att berätta, så var han i stället mycket förstående och stöttande.

Det råd som framkom under diskussionen var i korthet att det allra bästa är om man kan berätta för sin partner om sin OCD.

I publiken fanns även flickvännen till mannen som hade väntat ett halvår med att berätta om sin OCD. Hon sa att det var många pusselbitar som föll på plats när hennes partner berättade.

– Plötsligt fattade jag varför han aldrig ville hitta på saker på helgerna, och varför han aldrig ville lämna sin lägenhet, säger hon.

Texten av Alison Bowen är översatt av Hannah Mälarnborn

Läs artikeln i dess helhet på www.chicagotribune.com