

---

## Videoförslag om kris och trauma

---

### Om vår rädsla för döden och om livets slut

- **Ensam och rädd med ett cancerbesked.** Patricia Tudor-Sandahl om när hon drabbades av cancer. [http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Cancer/personliga\\_ erfarenheter/Patricia-Tudor-Sandahl-forfattare-och-psykoterapeut/Film-Patricia-Tudor-Sandahl-om-att-vara-ensam-och-radd-efter-ett-cancerbesked/](http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Cancer/personliga_ erfarenheter/Patricia-Tudor-Sandahl-forfattare-och-psykoterapeut/Film-Patricia-Tudor-Sandahl-om-att-vara-ensam-och-radd-efter-ett-cancerbesked/)
- **När tiden börjar rinna ut.** Olle Carlsson, präst i Svenska Kyrkan, om den sista tiden. [http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Cancer/personliga\\_ erfarenheter/Olle-Carlsson-prast/Film-Prast-Olle-Carlsson-om-nar-tiden-borjar-rinna-ut/](http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Cancer/personliga_ erfarenheter/Olle-Carlsson-prast/Film-Prast-Olle-Carlsson-om-nar-tiden-borjar-rinna-ut/)  
<https://www.1177.se/stockholm/behandling--hjalpmedel/vard-i-slutet-av-livet/film-nar-man-ar-radd-for-det-varsta/>
- **Stöd till dig som är närstående till någon som är obotligt sjuk eller vårdas i slutet av livet.** <https://www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/anhorig---narstaende/film-stod-till-dig-som-ar-narstaende-till-nagon-som-ar-obotligt-sjuk-eller-vardas-i-slutet-av-livet/>

### Vad du själv kan göra

- **Lucy Hone: 3 secrets of resilient people.** [https://www.ted.com/talks/lucy\\_hone\\_3\\_secrets\\_of\\_resilient\\_people](https://www.ted.com/talks/lucy_hone_3_secrets_of_resilient_people)
- **Susan David: How to be your best self in times of crisis.** Lysande intervju om hur man kan ta hand om sig själv i svåra situationer, med fokus på vad man egentligen kan göra med sina plågsamma känslor. [https://www.ted.com/talks/susan\\_david\\_how\\_to\\_be\\_your\\_best\\_self\\_in\\_times\\_of\\_crisis](https://www.ted.com/talks/susan_david_how_to_be_your_best_self_in_times_of_crisis)
- **How to build your resilience with Susan David.** Kunnigt och klokt om hur vi fungerar, kris eller inte. [https://www.youtube.com/watch?v=oNqut813pas&t=1576s&ab\\_channel=SusanDavid%2CP h.D.](https://www.youtube.com/watch?v=oNqut813pas&t=1576s&ab_channel=SusanDavid%2CP h.D.)
- **Kelly McGonigal: How to make stress your friend.** Underhållande gamechanger om hon har rätt. Stress skulle enligt den studie hon refererar till bara vara skadlig för oss om vi tror att stressen är farlig. Vi kan påverka vår reaktion på stress så att den inte längre skadar oss. Låter märkligt med tanke på allt vi fått lära oss på senare år, men hon är forskare och ger onekligen intryck av att ha på fötterna. Take home message: Välj arbete och liv utifrån vad som ger ditt liv mest mening, och hantera den stress som följer. George Bernard Shaw skrev: "This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy. I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can. I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I

live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations." Sandor Marai uttryckte sig så här i Visdomsord för vardagsbruk: "Det har varit för mycket motstånd, för många oberäkneliga, fientliga, gemena och hopplösa människor; för mycket arbete, för mycket lidande och besvikelser. Men tror du inte att det var just detta "alldeles för mycket" som fyllt ditt liv med mening? Känner du inte att du har haft en uppgift, ett personligt åtagande? Vad kan du vara annat än trött? Din uppgift var just detta: att leva och att bli trött." Vad jag känner till drabbades ingen av dem av utbrändhet. "Den som har ett varför för sitt liv överlever varje hur" ska Nietzsche ha skrivit, på ett ungefär. Honom gick det faktiskt illa på slutet, men huruvida hans svåra psykiska sjukdom hade någon koppling till arbetsöverbelastning är mer än jag vet. Lisa Wade säger det kanske allra bäst: "Hitta ett jobb du tycker om. Gör det bra. Och gå hem.

[https://youtu.be/RcGyVTAoXEU?list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbnNwJGQy1CZhA](https://youtu.be/RcGyVTAoXEU?list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbnNwJGQy1CZhA)

- **Robert Sapolsky: Why zebras don't get ulcers - stress and health.** Fantastisk föreläsning av neurobiologins egen rockstjärna. Lyssna, njut, justera några destruktiva beteenden och lev litet längre.

[https://www.youtube.com/watch?v=D9H9qTdserM&t=926s&ab\\_channel=BeckmanInstitute](https://www.youtube.com/watch?v=D9H9qTdserM&t=926s&ab_channel=BeckmanInstitute)

### Möta och prata med den som är i kris, stressad eller upprörd

- **Celeste Headlee: 10 ways to have a better conversation.** Inkluderar ett antal "tekniker" man med fördel inte använder sig av. "There is no reason to learn how to show you're paying attention if you are in fact... paying attention!"

[https://www.ted.com/talks/celeste\\_headlee\\_10\\_ways\\_to\\_have\\_a\\_better\\_conversation](https://www.ted.com/talks/celeste_headlee_10_ways_to_have_a_better_conversation)

- **Film 15 B samtal validera.** Från Psykiatri Sydvästs utmärkta filmsamling.

[https://www.youtube.com/watch?v=ef\\_j1G4qBjc&list=PL8kzEZreVU-mWvMrqMlqwsrFmF8NUups3&index=4&ab\\_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st](https://www.youtube.com/watch?v=ef_j1G4qBjc&list=PL8kzEZreVU-mWvMrqMlqwsrFmF8NUups3&index=4&ab_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st)

- **Film 11 A kris status, deprimerad patient som skuldbelägger sig.** Från Psykiatri Sydvästs utmärkta filmsamling.

[https://www.youtube.com/watch?v=g024778KmE4&list=PL8kzEZreVU-mWvMrqMlqwsrFmF8NUups3&index=10&ab\\_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st](https://www.youtube.com/watch?v=g024778KmE4&list=PL8kzEZreVU-mWvMrqMlqwsrFmF8NUups3&index=10&ab_channel=PsykiatriSydv%C3%A4st)

- **Jordan Peterson: Hur man verkligen lyssnar på någon.** Jordan i absolut toppform, innan det blev för mycket politik och identitetspolitik. Tio minuter om samtal och vad det ska vara bra för.

[https://www.youtube.com/watch?v=J24TGZDk960&list=PLKDpGcqyj\\_5-mePobcfgENkKuWP0xuVrO&index=58&ab\\_channel=Bite-sizedPhilosophy](https://www.youtube.com/watch?v=J24TGZDk960&list=PLKDpGcqyj_5-mePobcfgENkKuWP0xuVrO&index=58&ab_channel=Bite-sizedPhilosophy)

- **Bra bemötande i fokus. Vi möter människor – varje dag.** En film från Landstinget i Kalmar län. Fin och tänkvärd kortfilm om och för oss alla. Förr eller senare byter var och en av oss plats i skutan. Men ordet "bemötande" kunde gärna bytas ut mot något mer likvärdigt begrepp.

[https://www.youtube.com/watch?v=aycjKFzjMQ&index=30&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbnNwJGQy1CZhA&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=aycjKFzjMQ&index=30&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbnNwJGQy1CZhA&t=6s)

- **Så hanterar du en hotfull situation.** Alexander Tilly har en fin inspelning med nio tips om hur vi kan hantera hotfulla situationer, högst användbart för alla oss som ibland möter missnöjda och upprörda patienter. Han har tidigare arbetat som dörrvakt och sadlade om till psykolog. Utbildar bl a polisen om konflikthantering. Klok, kunnig och väl värd denna halvtimme. Bl a ett tänkvärt inslag om hur provocerande och aggressionsalstrande det är att möta någon med tystnad; det framkallar möjligen mer våld än något annat man kan företa sig i bemötandeväg. Tål att tänka på då tystnad/ignorering ibland rekommenderas som en väg att bemöta och "utsläcka" misshagliga beteenden, utan att rådgivaren alltid verkar fundera på hur invaliderande det är. För kanske uppfattar den upprörde tystnaden som brist på respekt, något vi alla är ytterst känsliga för. Många slåss och en och annan t o m dödar för att få respekt, status och erkännande. En annan väg till usla möten och risiga relationer är att visa den andre ogillande och ilska. <https://www.youtube.com/watch?v=Kpcb6tu85TI>
- **Varför ska vi bry oss om varandra?** Socialdemokratisk valfilm 1985. Tänkvärd video från 1985 om en utveckling som ingen av oss vill ha. (Observera att min avsikt inte alls är att bedriva politik här. Man *kan* gå igång på filmens underförstådda budskap - om ni inte röstar på oss kan ni vänta er denna utveckling inom vård och omsorg. Eller så kan man förstås låta bli.) [https://www.youtube.com/watch?v=Uza0EIZhTBQ&index=29&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=Uza0EIZhTBQ&index=29&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=6s)
- **Papphammar – På restaurangen igen.** Gripande om vårt behov av att bli sedda och vad som kan hända när vi inte blir det. Det finns många fler filmer om Papphammar på YouTube för den som gillar denna sorts humor. [https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=5s)
- **Harlows studier på apor och surrogatmödrar i tyg eller metall.** Vidrigt experiment där man på köpet får ta del av en, som det förefaller, svårt empatistörd forskares inre värld. Ett av många historiska psykologiska experiment som säkerligen aldrig skulle få etiskt tillstånd idag. Men det man kan iaktta av relevans för krisstödsarbete är vårt djupa behov av mänsklig kontakt och fysisk beröring när vi inte mår bra (och även när vi mår bättre). [https://www.youtube.com/watch?v=OrNBEhzig8I&t=217s&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=OrNBEhzig8I&t=217s&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&index=6)
- **Christian the Lion – Reunited.** Många versioner finns av detta otroliga möte mellan människa och lejon, tyvärr samtliga med rätt skral bildkvalitet. Budskapet: Goda relationer bygger på det psykologerna brukar kalla insättningar på det känslomässiga bankkontot. Vi sätter in för att ha något att ta ut när vi behöver det (och det ska Gudarna veta att vi gör, förr eller senare). [https://www.youtube.com/watch?v=oiGKWoj5qM&index=26&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=oiGKWoj5qM&index=26&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)
- **Maru Ainsworth: The strange situation.** Anknytningsexperimentet som många psykoterapeutiska skolor kokat mycket soppa på genom åren. Det finns emellertid en del nyare rön som ifrågasätter anknytningens stabilitet över tid samt påpekar att man kan ha högst olika anknytningsmönster till olika personer. För egen del lutar jag åt att vi *alla* är i grunden otrygga, ängsliga, ambivalenta, förvirrade och allmänt sköra, men att vi ibland under riktigt goda betingelser temporärt förmår lämna vår osäkerhet för en stunds tryggare gemenskap med välvilliga och förstående medmänniskor. Vi är alla ömtåliga varelser och

måste ta hand om varandra utifrån det. Relevant i krissammanhang på så vis att vårt behov av anknytning till trygga personer med stödjande potential ökar vid påfrestningar och liande, samtidigt som en del människor med dåliga erfarenheter av nära relationer och därav åtföljande svårigheter med anknytning kan ha svårt att ta emot det stöd som faktiskt erbjuds. Så när du som hjälpare känner dig avvisad kanske det inte handlar om dig utan om den andres maladaptiva anknytningsförmåga. Försök då älska den andre litet *mer*, i stället för att dra undan ditt stöd.

[https://www.youtube.com/watch?v=QTsewNrHUUH&index=11&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbnwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=QTsewNrHUUH&index=11&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbnwJGQy1CZhA)

- **Edward Tronick: Still face experiment.** Sannolikt blivande klassiker inom kategorin "tveksamma experiment på djur och små barn". Häpnadsväckande hur olyckligt man kan göra en ettåring genom att ignorera dess kommunikationsförsök under en enda minut. Hur är det då inte för ett barn att ha en deprimerad mamma eller pappa med långvariga svårigheter att svara på barnets kommunikationsförsök? Och finns det en koppling till utvecklingen av emotionell instabilitet? Under alla omständigheter får jag vatten på min kvarn när det gäller medarbetares rätt till autentisk feedback. Självt finner jag det högst obehagligt med en chef som bemöter mig vänligt och artigt men utan att på något vis röja vad hen egentligen tycker om mig och det jag säger. Jag får ju då inte minsta chans att hyfsa mitt beteende om jag skulle vilja det. För mig är det oprofessionellt att vara "professionell" på det viset. Att vara professionell på riktigt handlar om att i varje stund göra det som faktiskt är bäst för den andre. Raka rör och schyssta puckar i alla lägen ska det vara. "We are all in this together", som bekant. I krissammanhang kan det vara bra att betänka att vi är mer sårbara och känsliga för andras reaktioner på oss än vanligt, och att det alltså är ännu viktigare att då möta den andra autentiskt och likvärdigt.

[https://youtu.be/apzXGEbZht0?list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbnwJGQy1CZhA](https://youtu.be/apzXGEbZht0?list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbnwJGQy1CZhA)

## Mer om PTSD

- **The psychology of post-traumatic stress disorder.**  
[https://www.ted.com/talks/joelle\\_rabow\\_maletis\\_the\\_psychology\\_of\\_post\\_traumatic\\_stress\\_disorder](https://www.ted.com/talks/joelle_rabow_maletis_the_psychology_of_post_traumatic_stress_disorder)
- **3 major things people get wrong about trauma.** Se särskilt avsnittet om att man inte själv behöver ha varit hotad för att utveckla symtom som vid PTSD.  
[https://youtu.be/Cn\\_ccZn2cQ0?t=354](https://youtu.be/Cn_ccZn2cQ0?t=354)
- **This is how trauma leads to PTSD.**  
[https://www.youtube.com/watch?v=eg5D6i0kl8c&feature=youtu.be&ab\\_channel=MedCircle](https://www.youtube.com/watch?v=eg5D6i0kl8c&feature=youtu.be&ab_channel=MedCircle)
- **Janet Seahorn: Understanding PTSD's effects on brain, body, and emotions.** Om hur en familjemedlems PTSD kan ta sig dagligt uttryck och påverka resten av familjen, samt om den neurobiologiska bakgrunden.  
[https://www.youtube.com/watch?v=BEHDQeIRTgs&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=BEHDQeIRTgs&ab_channel=TEDxTalks)

## Krisen, chefen och arbetsplatsen

- **Leadership during times of crisis.** Bra presentation på ca 45 minuter om organisationens krishantering. Säljer även in ett digitalt verktyg för att underlätta processen.  
[https://www.youtube.com/watch?v=49OcOk8E34U&ab\\_channel=Everbridge](https://www.youtube.com/watch?v=49OcOk8E34U&ab_channel=Everbridge)
- **Simon Sinek: Why good leaders make you feel safe.** Föreläsaren kan vara en smula pretentiös ibland, men i denna presentation får han till det fint.  
[https://www.ted.com/talks/simon\\_sinek\\_why\\_good\\_leaders\\_make\\_you\\_feel\\_safe](https://www.ted.com/talks/simon_sinek_why_good_leaders_make_you_feel_safe)
- **Workplace PTSD.** Man anses kunna få PTSD av en tillräckligt usel arbetsplats.  
<https://youtu.be/eg5D6i0kl8c?t=595>
- **Hur kan man förbereda sig för det oförutsägbara?** Underbar föreläsning om att jaga pirater utanför Somalia. Robert Karjel är utbildad stridsflygare och tidigare överstelöjtnant i Försvarsmakten. Ond, bråd död hotar oavbrutet, men rapporteringen till hemlandet förväntas ange måluppfyllelse med avseende på grad av pappersåtervinning och liknande väsentligheter, på någon av landets 96,5 miljoner unika blanketter.  
[https://www.youtube.com/watch?v=iJaMt7i3v3o&frags=wn&ab\\_channel=MSB](https://www.youtube.com/watch?v=iJaMt7i3v3o&frags=wn&ab_channel=MSB)
- **Amy Edmondson: Building a psychologically safe workplace.** Föreläsaren har studerat betydelsen av psykologisk trygghet ("psychological safety") på arbetsplatsen både för att minska antalet misstag i arbetet - bl a i sjukvården - och för att medarbetarna ska trivas bättre på arbetet. Otrygga medarbetare som inte vågar framföra sina tankar och förslag kostar tusentals liv i vården vart år. Det finns många fler bra föreläsningar med henne på Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=LhoLuui9gX8&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=LhoLuui9gX8&ab_channel=TEDxTalks)
- **Amy C. Edmonson: Three ways to create psychological safety in health care.** Se ovan. Här ger hon en kort beskrivning av vad som skapar upplevelsen av psykologisk trygghet och hur organisationen kan bidra till upplevelsen.  
[https://www.youtube.com/watch?v=jbLjdFqrUNs&ab\\_channel=InstituteForHealthcareImprovement-IHI](https://www.youtube.com/watch?v=jbLjdFqrUNs&ab_channel=InstituteForHealthcareImprovement-IHI)
- **Amy Edmondson Interview - COVID-19 and Psychological Safety.** Se ovan.  
[https://www.youtube.com/watch?v=smXjla7XYdg&t=31s&ab\\_channel=AugustPublic](https://www.youtube.com/watch?v=smXjla7XYdg&t=31s&ab_channel=AugustPublic)
- **Dacher Keltner: The power paradox - the promise and peril of 21st century power.** *The power paradox* är en av de bästa böcker jag läst om makt, inflytande och påverkan. Andra väljer att ge oss inflytande över dem när vi behandlar dem väl och intar en tjänande attityd. Dessvärre är det vanligt att vi i takt med att vi tilldelas mer makt och inflytande överger just de beteenden som gav oss andras tillit och istället blir alltmer självupptagna, grandiosa, narcissistiska och maktfullkomliga. Antikens segrare lär ha låtit en slav på triumfvagnen ropa "memento mori" för att motverka utvecklingen av hybris hos segraren. Trump, Putin, en viss moderat landstingspolitiker... listan kan tyvärr göras mycket lång.  
<https://www.youtube.com/watch?v=2vJKyw6kFkw>
- **Dan Pink: The puzzle of motivation.** "I graduated in the part of my law school class that made the top 90 percent possible." Belöning fungerar endast prestationshöjande vid rutinuppgifter av löpande bandet-karaktär. Så fort arbetet inbegriper ens "rudimentary cognitive skills" gör yttre belöning att utföraren gör ett sämre arbete. Alternativet? "Autonomy, mastery and purpose." [https://www.ted.com/talks/dan\\_pink\\_on\\_motivation#t-51916](https://www.ted.com/talks/dan_pink_on_motivation#t-51916)

- **Peter Anderton: Great leadership comes down to only two rules.** Äntligen litet common sense inom området. Riktigt bra sammanfattning om vad det handlar om, med ett initierat historiskt perspektiv inom området. Odiskutabelt mer initierat än min egen lathund: Behandla alla så väl som systemet medger och förklara vänligt varför resten inte låter sig göras, ljug aldrig någonsin för någon om något och gör ditt allra bästa för att lösa medarbetarnas behov av ledigheter.  
[https://www.youtube.com/watch?v=oDsMlmlJd4&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=oDsMlmlJd4&ab_channel=TEDxTalks)

## Psykologiska och existentiella perspektiv

- **Jean-Paul Mari: The chilling aftershock of a brush with death.**  
[https://www.ted.com/talks/jean\\_paul\\_mari\\_the\\_chilling\\_aftershock\\_of\\_a\\_brush\\_with\\_death](https://www.ted.com/talks/jean_paul_mari_the_chilling_aftershock_of_a_brush_with_death)
- **B J Miller: What really matters at the end of life.** Läkare som i ungdomen överlevde elolycka med svåra sviter och nu arbetar inom palliativ vård. Han har mycket klokt att säga om vården, läkarna, livet och döden.  
[https://www.ted.com/talks/bj\\_miller\\_what\\_really\\_matters\\_at\\_the\\_end\\_of\\_life](https://www.ted.com/talks/bj_miller_what_really_matters_at_the_end_of_life)
- **Nigel Marsh: How to make work-life balance work.** *“There are thousands and thousands of people out there living lives of quiet, screaming desperation where they work long hard hours in jobs they hate to enable them to buy things they don’t need to impress people they don’t like.”* [https://www.ted.com/talks/nigel\\_marshall\\_how\\_to\\_make\\_work\\_life\\_balance\\_work](https://www.ted.com/talks/nigel_marshall_how_to_make_work_life_balance_work)
- **Brené Brown: The power of vulnerability.** Fascinerande föreläsning om vikten av att våga vara sig själv, leva ett värderingsstyrt liv, hantera sårbarhet och skamkänslor för att kunna leva ett autentiskt och modigt liv. Hon har utöver två TED-talks även skrivit ett flertal högst läsvärda böcker. Min personliga favorit är Daring greatly som är en av de mest fascinerande och omtumlande böcker jag läst. Författaren gör väsentliga psykologiska samband fullt begripliga för helt vanliga människor utan särskilda förkunskaper i psykologi. Hennes tankegångar har potential att revolutionera människors liv, särskilt för de av oss som tycker det är svårt att hitta en bra balans mellan det vi själva vill och andras förväntningar, lätt skuldbelägger oss, skäms för våra egentligen högst mänskliga sidor osv - dvs alla utom fullblodspsykopaterna, enligt min erfarenhet. Många av hennes tankar tangerar fö Jesper Juul, en annan mycket läsvärd författare. Theodore Roosevelts tal “The man in the arena” fångar väl det centrala: *“It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better. The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again, because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly, so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat.”* Kan kanske vara till tröst för alla utsatta och mer eller mindre övergivna chefer i vårt land.  
[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability?language=sv](https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=sv)
- **Brené Brown: Listening to shame.** Skam är vår kanske svåraste känsla att uthärda, och kan ställa till med en massa elände för oss och andra om vi inte lär oss hantera den något så när

adaptivt. [https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYV0&list=PLKDpGcqj\\_5-AGka9oIKgH7rb4FSSlanX&index=11&t=5s&ab\\_channel=TED](https://www.youtube.com/watch?v=psN1DORYV0&list=PLKDpGcqj_5-AGka9oIKgH7rb4FSSlanX&index=11&t=5s&ab_channel=TED)

- **Kristin Neff: The space between self-esteem and self-compassion.** Mycket hörvärda föreläsning för alla oss med svajig självkänsla och andra persisterande "själv"-bekymmer. Självkänsla (self-esteem) är ett problematiskt begrepp och jakten på självkänsla äger rum på minerad mark. Kristin talar om riskerna och alternativen. Ett värdefullt komplement till Brené Brown ovan.  
[https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSplr4&index=19&list=PLKDpGcqj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=21s](https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSplr4&index=19&list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=21s)
- **Kristin Neff: The three components of self-compassion.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=11U0hODPu7k&t=1s>
- **Kristin Neff: Overcoming objections to self-compassion.**  
<https://www.youtube.com/watch?v=YFhcNPjIMjc&t=218s>
- **Anne Lamott: 12 truths I learned from life and writing.** Ärligt och underhållande från en som förefaller ha lärt sig den hårda vägen. Man kan tänka att man helst lär sig det man behöver genom egna erfarenheter, eller så kan man bespara sig en hel del elände genom att lära av andras misstag och insikter, som t ex denna författares.  
[https://www.ted.com/talks/anne\\_lamott\\_12\\_truths\\_i\\_learned\\_from\\_life\\_and\\_writing](https://www.ted.com/talks/anne_lamott_12_truths_i_learned_from_life_and_writing)
- **Caroline Myss: Choices that can Change your Life.** Underbart och klokt om att välja vem man vill vara i livet och om att leva med autenticitet och integritet. Missa inte!  
[https://www.youtube.com/watch?v=-KysuBl2m\\_w&list=PLKDpGcqj\\_59eMfHITSyGf1dZVYMHRZRz&index=16&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=-KysuBl2m_w&list=PLKDpGcqj_59eMfHITSyGf1dZVYMHRZRz&index=16&ab_channel=TEDxTalks)
- **Frans de Waal: Moral behavior in animals.** Ett av de bästa TED-talken någonsin. Underbart lärorikt och underhållande på en och samma gång. Filmen har *inte* hamnat under fel rubrik, trots att den visar djur och inte människor. Vi är långt ifrån så unika som vi vill tro. Empati, omsorg och förväntan om samarbete är inget vi människor hittat på. De är skrämmande lika oss. Obetalbara scener med avundsjuka Kapucinapor, elefanter och schimpanser som samarbetar – eller inte - och mycket mer. Det går fint att belöna en Kapucinapa med gurkbitar för insatserna, ända tills hen upptäcker att kompisen får druvor för samma jobb för då tar det hus i helsike. Tänk "prestationsbaserad lönesättning", varmt omhuldad av alla som inte sätter andras lön men fruktad av de som gör det eftersom den egentliga uppgiften snabbt visar sig vara att minimera antalet medarbetare som känner sig djupt kränkta av sin felaktiga lön. Vi borde försöka hjälpa våra medarbetare att hitta en bättre anledning än pengar för att göra ett så bra jobb de bara kan. "Service is the rent we pay for the privilege of living on this earth." (Shirley Chisholm).  
[https://www.youtube.com/watch?v=GcJxRgTs5nk&list=PLKDpGcqj\\_5\\_ZURFH5n8V-geCEbbUw6Aw&index=2&t=903s&ab\\_channel=TED](https://www.youtube.com/watch?v=GcJxRgTs5nk&list=PLKDpGcqj_5_ZURFH5n8V-geCEbbUw6Aw&index=2&t=903s&ab_channel=TED)
- **Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness.** Goda relationer är allt – igen! Alltid lika roligt att lyssna på en riktig entusiast. En annan talare än denne hävdar i ett annat TED-talk att den främsta faktorn för våra chanser att leva till vi blir hundra inte är rökfrihet, rätt kost, motion eller någon annan av de "vanliga" friskfaktorerna – den viktigaste faktorn för vår livslängd är hur många människor vi älskar. Man vill gärna tro honom, för även om vi inte kan välja hur många som ska tycka om oss kan

vi välja hur många vi själva tycker om. Proust sa det bäst: "Den verkliga upptäcktsresan består inte i att söka efter nya vyer, utan att se med nya ögon". Utmärkt citat att ta fram när min fru återigen får för sig att vi måste resa någonstans för att motverka vardagens tristess – den hanteras lämpligare med ett kapitel ur Alain de Bottons *How Proust can change your life*. [https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&index=2)

*Michael Rangne*  
2020-09-26