

## Några personliga favoriter på TED, Youtube, SVT play och UR

Jag vill här tipsa om några i mina ögon hör- och sevärda föreläsningar. Ambitionen är att filmerna ska ha någon form av psykiatrisk/psykologisk relevans, eller så ska de vara av potentiellt värde för tittaren i egenskap av medarbetare, läkare eller människa UNS (sistnämnda syfte vidgar fältet avsevärt). Somligt av värde för jobbet som psykiatriker, för att inte tala om jobbet som människa, ingår mig veterligen inte i någon befintlig METIS-kurs. Videosarna på TED kan nås även via YouTube. De är lättare att spara strukturerat där, men man får plikta med reklamslag. Jag har försökt att grovt sortera föreläsningarna till olika ämnesområden, men många av dem rör sig obehindrat mellan dessa så ta indelningsförsöket med en nypa salt. Lycka, kärlek, stresshantering, relationer, självkänsla, arbetsglädje och en hel del annat har som alla vet en benägenhet att hänga ihop på de mest intrikata vis. Fler föreläsningar kommer att läggas till i en uppdaterad version efter nyår. Kursiverad text = mina kommentarer alternativt citat från föredraget. Kunde inte avhålla mig från en och annan kommentar 😊. Länkarna är klickbara (Ctrl-klicka för att följa länken) och ändrar därefter färg från blått till vinrött så man kan enkelt se vilka filmer man redan tittat på.

---

### Psykologins klassiker

---

#### **Milgram experiment – Big history NL, threshold 6:**

[https://www.youtube.com/watch?v=xOYLCy5PVgM&index=27&list=PLKDPGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=xOYLCy5PVgM&index=27&list=PLKDPGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

Kanske psykologins mest skrämmande experiment någonsin, och ett av de allra mest kända. Många filmer om detta experiment finns på YouTube. 60-70% av försökspersonerna visar sig vara beredda att dela ut en potentiellt dödlig elstöt när försöksledaren insisterar på det, hellre än att gå emot dennes auktoritet. Samma mekanism som möjliggjorde koncentrationslägren under andra världskrigen och många andra av mänsklighetens mest horribla brott genom historien. Sensmoralen är glasklar: Lyd **aldrig** en auktoritet bara för att denne har någon form av makt över dig - allt du gör måste passera och godkännas av ditt eget, förhoppningsvis hyggligt friska samvete före handling. Hur psykopaterna ska göra har jag inget svar på.

#### **The Marshmallow test:**

[https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ&t=81s&list=PLKDPGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ&t=81s&list=PLKDPGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&index=3).

Om du som fyraåring erbjuds en marshmallow kan det mycket väl vara en fälla så rör den inte! Ligg lågt tills det kommer en till, och det kommer att gå dig bättre i livet på alla mätbara sätt.

#### **Harlows studier på apor och surrogatmödrar i tyg eller metall:**

[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)

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.

#### **The strange situation, Mary Ainsworth:**

[https://www.youtube.com/watch?v=QTsewNrHUHU&index=11&list=PLKDPGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=QTsewNrHUHU&index=11&list=PLKDPGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

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 anknytningmönster 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.

#### **Still face experiment, Dr. Edward Tronick:**

[https://youtu.be/apzXGEbZht0?list=PLKDPGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://youtu.be/apzXGEbZht0?list=PLKDPGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

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 dess kommunikationsansträngningar? 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. Själv 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.

---

## Mest om att vara människa

---

### Barry Schwartz

Klok person och underbar talare, som även skrivit några omtalade böcker. De tal jag vill rekommendera, särskilt nummer två och tre nedan, tar sin utgångspunkt i Aristoteles "practical wisdom" och de grekiska filosofernas "virtue" som avgörande inslag i ett gott och väl levt liv.

**Our loss of wisdom:** [https://www.ted.com/talks/barry\\_schwartz\\_on\\_our\\_loss\\_of\\_wisdom](https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_our_loss_of_wisdom)

Förslagsvis inleder man med denna film om bland annat arbetsmotivation, det egna ansvaret och vikten av att använda sin egen visdom för att avgöra när man ska följa regelverket och när man gör klokare i att töja på eller rent av runda regelverket för att det ska bli bra utifrån det övergripande syftet. Lagtrots är en allvarlig sak, men det är också blind laglydnad i alla lägen.

**Using our practical wisdom:** [https://www.ted.com/talks/barry\\_schwartz\\_using\\_our\\_practical\\_wisdom](https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_using_our_practical_wisdom)

Knyter an till samma tema som föregående film.

**The way we think about work is broken:**

[https://www.ted.com/talks/barry\\_schwartz\\_the\\_way\\_we\\_think\\_about\\_work\\_is\\_broken](https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_the_way_we_think_about_work_is_broken)

**The paradox of choice:** [https://www.ted.com/talks/barry\\_schwartz\\_on\\_the\\_paradox\\_of\\_choice](https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_on_the_paradox_of_choice)

Om vådorna av alltför stora valmöjligheter. Synnerligen "good show", tänkvärt och underhållande på samma gång - precis som man vill ha det. Bara att luta sig tillbaka och njuta av arton minuters bländande underhållning. "The key to happiness? Low expectations!"

### Alain de Botton

Fantastisk tänkare, författare och talare som också skriver böcker med stort djup. Inte tråkigt en sekund. Två tal på TED och en stor mängd filmer på Youtube. Han är i grund och botten filosof och betraktar vår moderna tillvaro med filosofens öga. Intet mänskligt är honom främmande. Han har även skapat "School of life" som man når på internet. Se även under "Mest om kärleken" nedan. Här ett axplock:

**A kinder, gentler philosophy of success:**

[https://www.ted.com/talks/alain\\_de\\_botton\\_a\\_kinder\\_gentler\\_philosophy\\_of\\_success](https://www.ted.com/talks/alain_de_botton_a_kinder_gentler_philosophy_of_success)

**Atheism 2.0:** [https://www.ted.com/talks/alain\\_de\\_botton\\_atheism\\_2\\_0](https://www.ted.com/talks/alain_de_botton_atheism_2_0)

**Alain de Botton on pessimism:** <https://youtu.be/Aw1oLtuJOXQ>

**Alain de Botton on status anxiety:** <https://youtu.be/OoShQEh1ek?list=WL>

### 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](https://www.ted.com/talks/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, som t ex denna författares.

## Tim Urban

### **Inside the mind of a master procrastinator:**

[https://www.ted.com/talks/tim\\_urban\\_inside\\_the\\_mind\\_of\\_a\\_master\\_procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator)

Vem skulle inte vilja ha ett tal på TED med 17 miljoner tittare? Tim Urban har ett sådant, och det förtjänar varenda en av sina tittare. Ni som aldrig kämpar med olaga uppskjutandebeteende kan lugnt hoppa denna film, vi andra kan hämta inspiration och stöd i en underhållande presentation. Men det finns ett förmildrande sätt att se på prokrastinering, åtminstone min egen: När jag skjuter upp en sak gör jag faktiskt något annat istället, som kanske egentligen är mer värdefullt för mig. Massiv prokrastinering kan vara uttryck för en sund självbevarelsesdrift som skydd mot överdrivna ambitioner, snarare än en personlighetsdefekt. Det gäller att tillåta sig att njuta i fulla drag av allt man **inte** gör. Ett sätt att se på stress är att det är en naturlig följd av att vilja för mycket, och lösningen blir i så fall i teorin enkel: Låt bli att vilja så mycket hela tiden!

## Dacher Keltner

### **The Power Paradox: The Promise and Peril of 21st Century Power:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2vJKyw6kFkw>

Dacher har skrivit *The power paradox*, 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.

## Frans de Waal

### **Moral behavior in animals:**

[https://www.ted.com/talks/frans\\_de\\_waal\\_do\\_animals\\_have\\_morals](https://www.ted.com/talks/frans_de_waal_do_animals_have_morals)

Filmen har **inte** hamnat under fel rubrik, trots att den visar djur och inte människor. 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).

## Nils Simonson

### **Den formbara hjärnan:**

[https://youtu.be/W3UPYzietVg?list=PLKDPGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://youtu.be/W3UPYzietVg?list=PLKDPGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

Underhållande kåseri om oss och vår hjärna, kryddat med litet kbt-oida reflektioner här och var. Han har fler videos på YouTube och har skrivit några hyggligt läsvärda böcker.

## Sylvie Gilman och Thierry De Lestrade / UR Play

### **Godhet i generna:**

<https://urplay.se/program/197592-godhet-i-generna>

Altruism är som bekant på stark frammarsch, inte en dag för tidigt.

---

## Mest om jobbet

---

### Dan Pink

**The puzzle of motivation:** [https://www.ted.com/talks/dan\\_pink\\_on\\_motivation#t-51916](https://www.ted.com/talks/dan_pink_on_motivation#t-51916)

*"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."*

### Nigel Marsh

**How to make work-life balance work:**

[https://www.ted.com/talks/nigel\\_marsh\\_how\\_to\\_make\\_work\\_life\\_balance\\_work](https://www.ted.com/talks/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."*

---

## Mest om stressen

---

**Banned Commercials - Microsoft Xbox**

[https://www.youtube.com/watch?v=uswvZul1Z2s&index=34&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=uswvZul1Z2s&index=34&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

*Livet på 50 sekunder.*

### Kelly McGonigal

**How to make stress your friend:** [https://youtu.be/RcGyVTAoXEU?list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://youtu.be/RcGyVTAoXEU?list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

*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."*

---

## Mest om kärleken

---

### Alain de Botton

Se "Mest om att vara människa" ovan för fler föreläsningar och mer information om honom. Flera av föreläsningarna kommer från hans "The School of life". Rikligt med halsbrytande hopp mellan helt olika områden piggar upp.

**Why you will marry the wrong person:**

[https://youtu.be/DCS6t6NUAGQ?list=PLKDpGcqj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=35](https://youtu.be/DCS6t6NUAGQ?list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=35)

**Alain de Botton on romanticism:** <https://youtu.be/sPOulyEJnbE>

**Alain Botton on Sex:** [https://youtu.be/osd9AKRCFRM?list=PLKDpGcqj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://youtu.be/osd9AKRCFRM?list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

**Alain de Botton on love:** <https://youtu.be/sPOulyEJnbE>

### Esther Perel

Inspirerande talare om vad som håller kärleken och erotiken vid liv i långa relationer. För alla oss som vill öka chansen till ett gott och långvarigt förhållande med vår livskamrat. Historiskt har vi fått en begränsad del våra psykologiska behov tillgodosedda av vår partner. Numera väntar vi oss att en och samma person ska tillgodose många fler behov under mycket längre tid. Vi behöver all hjälp vi kan få om vi ska lyckas med den ekvationen. Perel har massor med videos på YouTube och även en del podcasts.

**The secret to desire in a long-term relationship:**

[https://www.ted.com/talks/esther\\_perel\\_the\\_secret\\_to\\_desire\\_in\\_a\\_long\\_term\\_relationship](https://www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship)

**Rethinking infidelity... a talk for anyone who has ever loved:**

[https://www.ted.com/talks/esther\\_perel\\_rethinking\\_infidelity\\_a\\_talk\\_for\\_anyone\\_who\\_has\\_ever\\_loved#t-25221](https://www.ted.com/talks/esther_perel_rethinking_infidelity_a_talk_for_anyone_who_has_ever_loved#t-25221)

### Helen Fisher

"Love consists of overestimating the differences between one woman and another" (G B Shaw). Vi har tre helt olika biologiska system för det vi kallar "kärlek", och det är inte alltid lätt att tillfredsställa alla tre i samma relation. Äntligen börjar det klarna vad som händer och varför det kan vara så svårt ibland.

**Why we love, why we cheat:** [https://youtu.be/x-ewvCnguug?list=PLKDpGcqj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://youtu.be/x-ewvCnguug?list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

**Technology hasn't changed love. Here's why:**

[https://www.ted.com/talks/helen\\_fisher\\_technology\\_hasn\\_t\\_changed\\_love\\_here\\_s\\_why](https://www.ted.com/talks/helen_fisher_technology_hasn_t_changed_love_here_s_why)

**The brain in love:** [https://www.ted.com/talks/helen\\_fisher\\_studies\\_the\\_brain\\_in\\_love](https://www.ted.com/talks/helen_fisher_studies_the_brain_in_love)

### Mandy Len Catron

**A better way to talk about love:** [https://www.ted.com/talks/mandy\\_len\\_catron\\_a\\_better\\_way\\_to\\_talk\\_about\\_love](https://www.ted.com/talks/mandy_len_catron_a_better_way_to_talk_about_love)

---

## Mest om självkänsla och självrespekt

---

### Brené Brown

**The power of vulnerability:** [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability?language=sv](https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=sv)

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 TEDtalks även skrivit ett antal högst läsvärda böcker. Min personliga favorit är Daring greatly som är en av de mest fascinerande och omtumlande böcker jag läst. Hon gör väsentliga psykologiska samband fullt begripliga för vanliga människor. 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 skuldbeläggs oss, skäms för våra egentligen högst mänskliga sidor osv - dvs alla utom fullblodspsykopaterna, enligt min erfarenhet. (Att vara

femtiosju och psykiatriker garanterar absolut ingenting här i världen). Många av hennes tankar tangerar följande av Jesper Juuls, en annan av mina favoriter (komplett samling finns till utlåning). Hennes inledande citat av Theodore Roosevelt i *Daring greatly* visar vad saken gäller: "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." Många av er kommer säkert att åta er chefsuppdrag så småningom - spara detta citat till då, ni kan komma att få god användning för det.

**Listening to shame:** [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_listening\\_to\\_shame](https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame)

Inte fullt lika sensationellt föredrag som *The power of vulnerability* ovan, men ändå klart hörvärt.

#### Kristin Neff

Mycket hörvärda föreläsningar 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.

**The space between self-esteem and self-compassion:**

[https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSpl4&index=19&list=PLKDpGcqj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=21s](https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSpl4&index=19&list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=21s)

**The three components of self-compassion:**

<https://www.youtube.com/watch?v=11U0hODPu7k&t=1s>

**Overcoming objections to self-compassion:**

<https://www.youtube.com/watch?v=YFhcNPjIMjc&t=218s>

#### Gösta Ekman

**Papphammar – På restaurangen igen:**

[https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDpGcqj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=5s](https://www.youtube.com/watch?v=EGltzWUerFQ&index=31&list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=5s)

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.

---

Mest om hälsa och ett långt liv

---

#### Robert Waldinger

**What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness:**

[https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&list=PLKDpGcqj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI&list=PLKDpGcqj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&index=2)

Goda relationer är allt – igen! Alltid lika roligt att lyssna på en riktig entusiast. En annan talare än denne hävdar i ett annat TEDtalk 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 ju 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 bort någonstans.

#### Susan Pinker

**The secret to living longer may be your social life:**

[https://www.ted.com/talks/susan\\_pinker\\_the\\_secret\\_to\\_living\\_longer\\_may\\_be\\_your\\_social\\_life](https://www.ted.com/talks/susan_pinker_the_secret_to_living_longer_may_be_your_social_life)

Samma anda som Waldingers TED-talk ovan. Allt fler studier talar för att goda relationer och socialt stöd är den allra viktigaste faktorn för ett friskt, långt och lyckligt liv, om än i tuff konkurrens med det vanliga – bra kost,

fysisk aktivitet, tillräcklig sömn och icke-rökning. Gällande kosten såg jag en uppgift i Henrik Ennarts bok *Happy Food* om att underkonsumtion av nötter är den tredje största orsaken till för tidig död och förlorade levnadsår i världen. Det blir ofta fascinerande resultat när statistikerna räknar om studieresultat till hälsoeffekter på global befolkningsnivå. För att inte tala om när media får tag på siffrorna och försöker skapa säljande rubriker. Denna lär väl dyka upp förr eller senare: "Nötbrist farligare än självmord!"

#### Helen Pearson

**Lessons from the longest study on human development:**

[https://www.ted.com/talks/helen\\_pearson\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_human\\_development](https://www.ted.com/talks/helen_pearson_lessons_from_the_longest_study_on_human_development)

Jättestudie där man följt ett stort antal barn från födseln till mogen ålder och studerat vilka faktorer som genererat vilka utfall. Många intressanta fynd, varibland – tyvärr – det vanliga: Välj dina föräldrar med omsorg, liksom dina övriga sociala och ekonomiska omständigheter.

#### Sandra Aamodt

**Why dieting doesn't usually work:**

[https://www.youtube.com/watch?v=uswvZul1Z2s&index=34&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbnwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=uswvZul1Z2s&index=34&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbnwJGQy1CZhA)

Mindful eating, ungefär. På köpet blir det mer energi över för mer utåtriktade och meningsfulla sysslor när man inte snöar in på mat, vikt och utseende.

#### Anders Hansen

**Betydelsen av fysisk hälsa:**

[https://youtu.be/HKERKdQ1Hlw?list=PLKDpGcqyj\\_58GnrvCRnt5MmG8O-Bqvmyu](https://youtu.be/HKERKdQ1Hlw?list=PLKDpGcqyj_58GnrvCRnt5MmG8O-Bqvmyu)

Lättare sagt än gjort tyvärr. På många arbeten har vi dessvärre betalt just för att sitta och stirra in i en skärm åtta timmar om dagen, och då är det inte så lätt att vägra det även om vi vet hur ohälsosamt det är. Förslag: Gör om hela psykiatriens mottagningsverksamhet till walk-and-talk som default mode.

**Hjärnstark – Anders Hansen berättar om hur motion och träning stärker din hjärna:**

[https://youtu.be/eqH8BrRKbzA?list=PLKDpGcqyj\\_58GnrvCRnt5MmG8O-Bqvmyu](https://youtu.be/eqH8BrRKbzA?list=PLKDpGcqyj_58GnrvCRnt5MmG8O-Bqvmyu)

#### Michael Pollan

**Länge leve äkta mat:** <https://urplay.se/program/199700-lange-leve-akta-mat>

En knapp timslång dokumentär om riktig mat. Han skriver också bra böcker. In defense of food finns i min ägo och kan varmt rekommenderas om någon vill låna.

---

### Mest om lycka och välbefinnande

---

#### David Steindl-Rast

**Want to be happy? Be grateful:** [https://youtu.be/UtBsl3j0YRQ?list=PLKDpGcqyj\\_5\\_uMEP7o7vI4xFvLumS-2v](https://youtu.be/UtBsl3j0YRQ?list=PLKDpGcqyj_5_uMEP7o7vI4xFvLumS-2v)

Den som hittar fel på allt och alla har antagligen rätt en stor del av tiden och kommer att belönas med ett olyckligt liv som tack för sitt djupsinne. Puckofria arbetsplatser finns inte, så bestäm dig för att trivas i alla fall, trots alla idioter du omges av.

#### Michael Norton

**How to buy happiness:** [https://youtu.be/PsihkFWDt3Y?list=PLKDpGcqyj\\_5\\_uMEP7o7vI4xFvLumS-2v](https://youtu.be/PsihkFWDt3Y?list=PLKDpGcqyj_5_uMEP7o7vI4xFvLumS-2v)

Man **kan** köpa lycka för pengar, problemet är att den går över så snabbt. Som Michael Dahlén påpekar, på ett ungefär: Det var aldrig naturens avsikt att vi ska vara lyckliga - avsikten är att vi ska försöka **bli** lyckliga. För att pengar ska bidra till vår lycka fordras för det första att vi vet vad som faktiskt gör oss lyckliga, så att vi köper rätt saker, för det andra att vi inte betalar för dyrt – hälsa, relationer, integritet – för att komma över dem. Pengar är en bra tjänare men en dålig härskare.

### Matthieu Ricard

**The habits of happiness:** [https://www.ted.com/talks/matthieu\\_ricard\\_on\\_the\\_habits\\_of\\_happiness](https://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness)

*Han tar en stund på sig att komma till saken, men det blir alltmer intressant. Att se topptränade buddistiska munkar in action kan få mig att tro att vår västerländska psykologi bara skrapar på ytan.*

### Emily Esfahani Smith

**There's more to life than being happy:**

[https://www.ted.com/talks/emily\\_esfahani\\_smith\\_there\\_s\\_more\\_to\\_life\\_than\\_being\\_happy](https://www.ted.com/talks/emily_esfahani_smith_there_s_more_to_life_than_being_happy)

*Bättre jaga mening än lycka. Som Viktor Frankl påpekade: Lyckan kommer bakvägen, genom köksdörren, när vi ägnar oss åt att göra något av värde för andra. Alla religioner och de vettigare filosoferna verkar ha landat ungefär där. Här berättar talaren om fyra former av mening: Belonging, purpose, transcendence, storytelling. "Earn thy neighbor's love" sa Hans Selye, varmed han menade att om vi alls ska samla på något ska vi inte samla på saker utan på andras aktning och respekt. Livet är tufft när det gäller vårt behov av villkorlös kärlek – som bebisar kan vi bete oss hur som helst och bli älskade ändå, men i takt med att vi blir äldre tvingas vi vanligen börja förtjäna vår kärlek (främst genom att ge kärlek i dess olika former).*

### Dan Gilbert

**The surprising science of happiness:** [https://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy](https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy)

*15 miljoner har tittat. Han har ytterligare två tal på TED och delar många forskande psykologers överfascination gällande udda psykologiska experiment – särskilt sina egna – och tendens att koka alltför mycket soppa på dessa studier, men rolig att lyssna till likväl.*

### B J Miller

**What really matters at the end of life:** [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)

*Läkare som i ungdomen överlevde elolycka med svåra sviter och nu arbetar inom palliativ vård och har mycket klokt att säga om vården, läkarna, livet och döden.*

### Shawn Achor

**The Happiness Advantage: Linking Positive Brains to Performance:**

[https://www.ted.com/talks/shawn\\_achor\\_the\\_happy\\_secret\\_to\\_better\\_work](https://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work)

### Gerard Hastings

**Olydnad är avgörande för folkhälsan (UR Samtiden – Drogfokus 2016):**

<https://urplay.se/program/198561-ur-samtiden-drogfokus-2016-olydnad-ar-avgorande-for-folkhalsan>

*Otroligt spännande föredrag med hisnande och skrämmande perspektiv på vårt samhälle och på vår oförmåga att ta itu med det vi måste ta itu med om vi ska överleva som art.*

---

Mest om möten och samtalskonst

---

### Celeste Headlee

**10 ways to have a better conversation:**

[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)

*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!"*

**Demo qualitative interview with mistakes:** <https://youtu.be/U4UKwd0KExc>

*Skräckexempel på hur man **inte** ska bete sig vid en intervju. Och som visar på riskerna med frågeformulär, som lätt kommer emellan en själv och den man intervjuar och i det här fallet helt ödelägger all genuin kommunikation. Klippet innehåller inget ni inte redan vet, men det är underhållande och tänkvärt.*



**Bra bemötande i fokus. Vi möter människor – varje dag. En film från Landstinget i Kalmar län:**

[https://www.youtube.com/watch?v=aycjKFzjIMQ&index=30&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=aycjKFzjIMQ&index=30&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=6s)

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 trevligare och mer likvärdigt begrepp.

**Christian the Lion – Reunited:**

[https://www.youtube.com/watch?v=oiGKWoj5qM&index=26&list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://www.youtube.com/watch?v=oiGKWoj5qM&index=26&list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

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).

**Socialdemokraterna: Varför ska vi bry oss om varandra? – valfilm 1985:**

[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)

Tänkvärd kort valfilm från 1985 om en utveckling som ingen av oss vill ha. Obs att min avsikt inte är att bedriva politik här. Man kan absolut gå igång på filmens underförstådda budskap: Om ni inte röstar på oss kan ni vänta er denna utveckling inom vård och omsorg. Det finns säkerligen många människor med annan politisk tillhörighet som med all rätt måste ha känt sig kränkta av synen på den politik de företräder.

---

## Mest om psykiatri

---

### Bo Kaspers Orkester

**Människor som ingen vill se, Live in Pori Jazz 2002:**

[https://youtu.be/aqxn3Lk6Ac?list=PLKDpGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA](https://youtu.be/aqxn3Lk6Ac?list=PLKDpGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA)

"Det finns människor som ingen jävel vill se [...] det finns människor som bara Gud orkar med". Träffande text om några av våra svårast drabbade patienter och den erbarmliga sociala situation de ibland lider under, ofta utan att själva ha en susning om varför eller om sin egen del i svårigheterna.

### Bo Hejlskov Elvén

**Lågaffektiv teori och metod, del 1:**

<https://urplay.se/program/198406-ur-samtiden-lyfta-upp-eller-trycka-ner-lagaffektiv-teori-och-metod-del-1>

**Lågaffektiv teori och metod, del 2:**

<https://urplay.se/program/198407-ur-samtiden-lyfta-upp-eller-trycka-ner-lagaffektiv-teori-och-metod-del-2>

Underhållande men tämligen arrogant och provocerande föreläsare som inte är nådig i sina omdömen om välmående och hårt arbetande människor inom vård och omsorg. Samtidigt har han många kloka tankar, så om man lyckas undvika att gå i taket av hans framtoning kan man få med sig många användbara tankar. OBS: bara tillgängliga t o m 31/12 2017, men kan laddas ner till den egna datorn fram till dess.

### Constantin Wulff / UR Play

**Vara som alla andra:**

<https://urplay.se/program/199447-vara-som-alla-andra>

Vardagen på en av Österrikes barnpsykiatriska kliniker. Många svåra samtal och en hel del borderline- och självskadeproblematik. Högst sevärt.

### Nick Poyntz / UR Play

**Lära sig leva med autism:**

<https://urplay.se/program/196567-lara-sig-leva-med-autism>

Från en internatskola i Storbritannien där alla flickorna har någon form av autism. Fängslande. OBS: bara tillgängligt t o m 30/12 2017, kan inte laddas ner till den egna datorn (om man inte har ett litet fulprogram för sådant).

## Uta Frith

### **OCD är monstret i mig:**

<https://urplay.se/program/202045-ocd-ar-monstret-i-mig>

Mycket informativ film med flera exempel på hårt drabbade patienter och den KBT de får.

---

Mest bara på kul

---

## Carl-Gustaf Lindstedt

*Cognac mot förkylning - en klassiker från när jag var ung. Det börjar litet trevande och blir alltmer sanslöst.*

### **Pip i luftrören – del 1 (Hylands hörna 1981):**

[https://www.youtube.com/watch?v=a\\_fPiNF6WYk&index=32&list=PLKDPGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=a_fPiNF6WYk&index=32&list=PLKDPGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=6s)

### **Pip i luftrören – del 2 (Hylands hörna 1981):**

[https://www.youtube.com/watch?v=DCuwu\\_x9Ltg&index=33&list=PLKDPGcqyj\\_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=6s](https://www.youtube.com/watch?v=DCuwu_x9Ltg&index=33&list=PLKDPGcqyj_58Y9KJDwtMUbNwJGQy1CZhA&t=6s)

## James Veitch

*Mycket underhållande om hans kamp mot personliga system och dumma datorer.*

### **This is what happens when you reply to spam email:**

[https://www.ted.com/talks/james\\_veitch\\_this\\_is\\_what\\_happens\\_when\\_you\\_reply\\_to\\_spam\\_email](https://www.ted.com/talks/james_veitch_this_is_what_happens_when_you_reply_to_spam_email)

### **The agony of trying to unsubscribe:**

[https://www.ted.com/talks/james\\_veitch\\_the\\_agony\\_of\\_trying\\_to\\_unsubscribe](https://www.ted.com/talks/james_veitch_the_agony_of_trying_to_unsubscribe)

---

Till sist några bra CDs, DVDs och kassettband till utlåning

---

1. **Kay Pollak: Att växa genom möten** (2 CD). *Gissningsvis har några av er redan hört honom. Hans föreläsning är väl värd ett besök. Han har skrivit två populära böcker, Att växa genom möten och Att välja glädje. Huvudtanken i den första är att vi har något att lära i varje möte, av varje människa vi möter, och att varje möte är en möjlighet för båda parter - till glädje, mening och utveckling. Svårt att motsäga. Han är naturligtvis inte först med denna tanke - Buddha slog honom med hästlängder, och även Buber hann före. Den andra boken är väl närmast att se som en popularisering av KBT: Du kan själv välja dina tankar och känslor, alltid, i varje stund. I mina ögon driver han tesen väl långt, vilket inte hindrar att man kan hämta mycket av värde i boken.*
2. **Kay Pollak: Att välja glädje.** DVD, flera timmar lång. Det är en inspelning av hans föreläsning (ovan) som han nu turnerat land och rike runt med i många år. Good show och mycket matnyttigt.
2. **Stephen R. Covey: The 7 habits of highly effective people.** *Världens mest sålda "non-fiction audiotape" någonsin, välförtjänt. Titeln kan förleda en att tro att det är ännu en prestationsbibel för näringslivsrebrar, men icke. Föreläsningen handlar om att välja sitt liv medvetet, utifrån sina djupaste värderingar, och att omsätta sina val i handling. Vem vill jag ha varit i mitt liv? Vad vill jag att det ska stå på min gravsten? Vad vill jag att min fru/bästa vän/barn/chef ska säga om mig på min begravning, och skulle de göra det idag eller börjar det bli dags att ändra på något? Kort sagt gripande och praktiskt användbart om våra viktigaste frågor och vad som gör livet värt att leva. Jag har även många av hans böcker för den som vill låna. Bl a har han skrivit en inspirerande bok om familj och föräldraskap (fö ett område där jag har åtskilligt läsvärt för den intresserade). Jag har skrivit massor med sammanfattningar, föreläsningbilder och annat, om det finns någon potentiell freak bland er som vill attackera.*

4. **Brené Brown: Daring greatly (8 CD), The gifts of imperfection (4 CD) samt I thought it was just me (9 CD).** Fascinerande läsning om vikten av att leva ett värderingsstyrt liv, våga vara sig själv, hantera sårbarhet och skamkänslor för att kunna leva ett modigt liv osv. Se presentationen vid hennes TEDtalks ovan för mer information. Hon finns numera i svensk översättning. Jag lånar gärna ut mitt exemplar av boken "Daring Greatly" om någon vill bekanta sig med henne (slitet exemplar efter fem läsningar, förstruket med fem färger i kanten, överkörd av bil - tyvärr i sällskap av en värstingdator som avled vid olyckan - och påminner numera mest om en sönderälskad nalle i skriande behov av omvårdnad och kärlek).
  
5. **Laura Markham: Peaceful parent, happy kids. How to stop yelling and start connecting (6 CD).** Lysande bok om vikten av att vi lär oss styra oss själva väl, som en förutsättning för att kunna leda våra barn. Hon driver också en bra hemsida, Aha parenting. Jag kan bara konstatera att jag förr eller senare ångrat **alla** utbrott jag någonsin haft. **Även** om jag hade helt rätt i sak. "Tala i vredesmod, och du kommer att hålla det bästa tal du någonsin ångrat" (Churchill).

Michael Rangne  
2017-12-26 / 2018-01-31