Nya filmförslag till hugade kollegor, september 2021

Blandad underhållning

*The transformative power of classical music | Benjamin Zander.* Denna måste alla ha sett innan ni dör!

[*https://youtu.be/r9LCwI5iErE?list=LL*](https://youtu.be/r9LCwI5iErE?list=LL)

*5 minutes on Mozart Piano Concerto No. 27, Daniel Barenboim.* En vägledning för musikaliska noviser om musikens väsen.

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

*The moment you realize you`re in the wrong job.* Underbar musik!

<https://www.youtube.com/watch?v=ehQb3zQkUIc>

Kärlek och relationer

*Esther Perel: Relationships and How They Shape Us | FBLM Podcast.* Esther är känd främst för sina böcker och sin podcast om kärlek och sexualitet, men hon har mer än så på sin lyra. Här en fin och insiktsfull föreläsning om relationer och vad vi människor behöver. Klok kvinna!

<https://www.youtube.com/watch?v=_Yaka0RHYfo&ab_channel=DrRanganChatterjee>

Trauma, stress och kris

*Stress förr och nu - Marie Åsberg.* Nestor inom svensk psykiatri. Mycket kunnig, brett historiskt perspektiv, alltid hörvärd. Här en halvtimme om stressens grunder och vad vi kan göra. ”Problemet är bristen på återhämtning, och det kan vi göra något åt”. Meningsfullhet, autonomi, social signifikans, värdighet - får vi bara detta klarar vi det mesta, har vi det inte far vi illa oavsett vilket jobb vi har och oavsett hur mycket pengar vi tjänar.

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

*Lucy Hone: 3 secrets of resilient people.* Otroligt intressant om hur de gör som lyckas undvika att gå under när det allra jävligaste inträffar.

https://www.ted.com/talks/lucy\_hone\_3\_secrets\_of\_resilient\_people#t-366

Robert Sapolsky

*9. Ethology.* Robert Sapolsky är professor i psykologi, primatforskare och kanske mest känd för flera lysande böcker om stress, t ex *Varför inte zebror får magsår* och *A Primate's Memoir* (finns översatt till svenska, men jag har glömt den svenska titeln). Nyligen har han gett ut *Varför vi beter oss som vi gör: Biologin bakom människans bästa och sämsta* där han skriver om biologin bakom mänskligt beteende, varom han även har en föreläsning på TED. Neurobiologins rockstjärna, oerhört kunnig och samtidigt djupt engagerad i sina medmänniskor. Medverkade nyligen i Anders Hansens filmer på SVT. En serie lysande föreläsningar vid Stanford University finns att tillgå på Youtube, nedan en av dessa. Härlig humor, man *kan* bevisligen föreläsa om svåra ämnen på ett underhållande vis.

<https://www.youtube.com/watch?v=ISVaoLlW104&ab_channel=Stanford>

*The biology of our best and worst selves | Robert Sapolsky.* Hans TED-talk om vad som styr vårt beteende.

<https://www.youtube.com/watch?v=ORthzIOEf30&ab_channel=TED>

*Prof. Robert Sapolsky - The Neuroscience Behind Behavior.* Längre variant av TED-inspelningen ovan.

<https://www.youtube.com/watch?v=7htlm3DQ_so&ab_channel=TheArtificialIntelligenceChannel>

*"Why Zebras Don't Get Ulcers: Stress and Health" by Dr. Robert Sapolsky.* En alldeles underbar föreläsning om stress, “infotainment” när det är som bäst. De besserwissers som dömt ut traditionella föreläsningar som pedagogiskt värdelösa har inte sett Robert Sapolsky föreläsa. De dåliga föreläsningarna kan förvisso kastas ut men de goda bidrar till att göra livet värt att leva.

<https://www.youtube.com/watch?v=D9H9qTdserM&t=5s&ab_channel=BeckmanInstitute>

*Heartland Future Talks 2019: Robert Sapolsky & Lone Frank.* Spännande samtal med danska vetenskapsjournalisten Lone Frank.

<https://www.youtube.com/watch?v=PV6XKnVWNsk&ab_channel=HeartlandFestival>

Samtal och möten

Alexander Tilly har en fin inspelning med nio tips om hur vi kan hantera hotfulla situationer, högst användbart för oss som ibland möter upprörda och missnöjda patienter. Han har sadlat om från dörrvakt till psykolog och utbildar numera polisen om konflikthantering. Klok, kunnig och väl värd denna halvtimma. Rymmer ett tänkvärt inslag om hur provocerande och aggressionsalstrande det kan vara att möta någon med tystnad; det uppges framkalla mer våld än något annat man kan företa sig i bemötandeväg. Tål att tänka på då tystnad/ignorering inte sällan rekommenderas som en väg att bemöta och ”utsläcka” misshagliga beteenden, utan att man alltid verkar fundera på hur invaliderande det kan upplevas – kanske uppfattar den andre snarare tystnaden som brist på respekt, något som vi alla är ytterst känsliga för. Många slåss och en och annan dödar för att få respekt, status och erkännande. En annan framkomlig väg till usla relationer är ogillande och ilska, se citatet av Russel Barkley längre ner.

<https://www.youtube.com/watch?v=Kpcb6tu85TI>

Psykiatri

Psykiatri Sydväst har en fin sida med ett stort antal inspelningar av patientintervjuer gjorda i utbildningssyfte.

<https://www.youtube.com/c/PsykiatriSydv%C3%A4st/videos>

Suicid

*How to talk about suicide | Ullakarin Nyberg | TEDxStockholm*

<https://www.youtube.com/watch?v=WX5ZTSzQOxQ&ab_channel=TEDxTalks>

Psykos

*Understanding Psychosis- Tara Niendam, Ph.D.* Grunderna på en timme. Från 2018, står sig väl. Kan även rekommenderas som anhörigutbildning.

<https://www.youtube.com/watch?v=D4mW6ScorEM&ab_channel=BehavioralHealthCenterofExcellenceatUCDavis>

ADHD och autism

*ADHD, Self Regulation and Executive Functioning - Dr Russell Barkley.* En av giganterna inom ADHD-området. Han har ett betydande antal hörvärda föreläsningar på Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=QyN0v4aRF3Y&t=52s>

*30 Essential Ideas you should know about ADHD, 1B Inhibition, Impulsivity, and Emotion.* Tolv lärorika minuter med Russel Barkley där han ifrågasätter en del gängse uppfattningar om ADHD. Han betonar här de emotionella aspekterna av ADHD och tillståndets nära koppling till ODD, och han tar upp det höga sociala pris dessa patienter får betala. ”The single best predictor of peer rejection is that symptom, the emotional impulsiveness. Friends forgive you your distractibility, your forgetfulness, your working memory problems and even your restlessness. They will **not** forgive your anger, your hostility, the quickness with which you emote to other people because it is offensive, it is socially costly. So now we can begin to understand the numerous social problems that ADHD children are prone to because it arises from this aspect of the inhibitory deficit.” Fler föreläsningar med honom på CADDAC Centre for ADHD Awareness Canada och Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=wg6cfsnmqyg>

*Essential Ideas for Parents.* Tre timmar med Russel Barkley för alla som vill förstå på djupet vad ADHD handlar om. Från 2012 men står sig fint fortfarande.

<https://www.youtube.com/watch?v=SCAGc-rkIfo&t=3908s&ab_channel=JasonSalotti>

*Understanding the Nuances of ADHD | Michael Manos, PhD.* Bra intervju om ADHD och dess yttringar.

<https://www.youtube.com/watch?v=hrjj0EgII1Y&t=3238s&ab_channel=ClevelandClinic>

*Adult ADHD: Patient Perspectives and Best Practice Strategies.* Föreläsning på hög nivå om ADHD med bl a en grundlig genomgång av farmakologiska behandlingsalternativ.

<https://www.youtube.com/watch?v=dVDhYtQkuO8&t=2634s&ab_channel=ImedexCME>

*The Impact of ADHD on College Students Through Adulthood.* Underhållande och insiktsfull föreläsare som själv har ADHD och här pratar om de potentiellt tråkiga konsekvenserna av ADHD i vuxen ålder. Påminnelse om att det kan vara livsfarligt att ha ADHD. Bra tittartips för patienter med ADHD.

<https://www.youtube.com/watch?v=m2KxYcGg49c&ab_channel=RobertTudisco>

Personlighetssyndrom

*The psychology of narcissism - W. Keith Campbell.* Illustrerad TED-Ed som på fem minuter lyckas ge en god introduktion till narcissism. Det är i sina svårare former ett tragiskt tillstånd som ödelägger personens möjligheter att skapa och vidmakthålla nära relationer och därmed också hennes liv, samtidigt som narcissisten själv inte har en susning om vad som pågår. Den personlighetsstörda saknar ofta den självinsikt som är en förutsättning för att kunna ta ansvar för sig själv och sin inverkan på andra människor. ”Ingen smärta är som den att inte förstå” som Lena Andersson skriver. Som filosoferna brukar påminna oss om bygger vi med vår självupptagenhet vårt fängelse - lyckan är en biprodukt som smyger in genom köksdörren när vi ägnar oss åt att göra livet litet bättre för andra. Maslow sägs på sin ålders höst ha upptäckt att de som nådde fram till det översta trappsteget i behovspyramiden (self-actualisation) ibland blev rätt egotrippade på vägen, så han fick komplettera med ytterligare ett trappsteg, self-transcendence. Självförverkligande på riktigt: Att använda hela mig själv, allt jag kan och allt jag är, för någonting större än jag själv, för något utanför mig själv. Först när jag glömmer mig själv finner jag mig själv.

<https://www.youtube.com/watch?v=arJLy3hX1E8&ab_channel=TED-Ed>

*Personality Disorders & Relationships: The Tools You Need.* På MedCircle.com finns en mängd material av hög kvalitet om psykiatri och f f a personlighetssyndrom. Man får betala för att komma åt filmmaterialet via hemsidan, men man når filmerna gratis via Youtube. Sidan har en stjärna i psykoterapeut och forskare Ramani Durvasula som ger lysande föreläsningar och intervjuer om klinisk psykiatri och personlighetssyndrom. Allra bäst är hon när hon pratar om narcissistiska och antisociala personer och hur man kan hantera dem för att inte fara mer illa än nödvändigt. Hon har också mycket av värde att säga om emotionell instabilitet. Befriande osvensk, säger precis vad hon tycker. Ett par förslag bland många bra inspelningar nedan.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jr9oIxOwOFQ&t=724s&ab_channel=MedCircle>

*Understanding the Narcissist: Why Do They Treat You This Way?* Femton insiktsfulla minuter med Ramani Durvasula om narcissismens väsen.

<https://www.youtube.com/watch?v=J4yraZiJ9D8&ab_channel=MedCircle>

*The Psychopath & The Sociopath: A Masterclass.* 2,5 lärorika timmar med Ramani Durvasula om antisocialt personlighetssyndrom och psykopati. Hon är oerhört kunnig; forskar och har skrivit flera böcker om detta.

[*https://www.youtube.com/watch?v=gpjYtAB9i2w&ab\_channel=MedCircle*](https://www.youtube.com/watch?v=gpjYtAB9i2w&ab_channel=MedCircle)

*Narcissism vs Borderline Personality Disorder (BPD vs NPD).* Ytterligare en av många bra filmer på MedCircle.

<https://www.youtube.com/watch?v=TxrSPlL5s7c&ab_channel=MedCircle>

*10 Warning Signs Of Blatant Narcissism.* Psykoterapeut Les Carter har många korta inspelningar med fokus på narcissism. Relativt basalt och common sense, men utmärkt folkbildning som även en psykiater kan ha viss behållning av. Nedan ett par exempel, det första om ”overt” och uppenbar narcissism.

<https://www.youtube.com/watch?v=KBTCfUDY1Zk&ab_channel=SurvivingNarcissism>

*9 Very Subtle Signs Of Covert Narcissism.* Om försåtliga och i förstone mindre uppenbara narcissistiska drag och beteenden. Även här verkar det i grunden handla om ett behov av att betyda något för andra, av att vara *någon*. Om man ser narcissisten som ett litet barn som desperat skriker efter kärlek på det enda sätt hen har fått lära sig så blir det litet lättare att uppbåda en smula medkänsla i stället för att avsky och förkasta personen rakt av. ”Se mig, hör mig, älska mig, jag *finns!”* Vad är det egentligen denna människa saknar och därför med sina märkliga och destruktiva beteenden försöker få just nu, utan att själv förstå vad som pågår? Vi söker alla bekräftelse, men somliga har inte fått lära sig hur man gör och skriker därför allt högre i desperation över att ingen vill ge hen den bekräftelse hen bönar om.

<https://www.youtube.com/watch?v=FzO4-HDs3sw&ab_channel=SurvivingNarcissism>

*The Narcissist's Craving For Significance.* Ett försök att förstå vad som driver narcissistens beteende. I grunden handlar det om vårt gemensamma och djupt rotade behov av att betyda något för andra människor. Det är ju så vi förtjänar vår biljett till gemenskapen och det är så vi undkommer att kastas till vilddjuren. Att inte kunna anpassa sig till flockens krav har ur evolutionär synvinkel varit livshotande, så när vi raljerar över andras ”approval seeking” ska vi nog betänka oss en smula. Social ångest blir i detta perspektiv lätt att förstå; vi *ska* inse att vi faktiskt kan göra bort oss socialt och vi *ska* göra allt vi kan för att undvika det. Om vi förstår att bakom det narcissistiska beteendet finns ett litet barn som desperat vädjar om bekräftelse så blir det som sagt litet lättare att fördra vederbörande. ”The significance paradox: The best way for you to feel significant is to help someone else be significant.” Som Hjalmar Söderberg påpekade: “Man vill bli älskad, i brist därpå beundrad, i brist därpå fruktad, i brist därpå avskydd och föraktad. Man vill ingiva människorna något slags känsla. Själen ryser för tomrummet och vill kontakt till vad pris som helst.”

<https://www.youtube.com/watch?v=k77dR4GhAlY&ab_channel=SurvivingNarcissism>

Jordan Peterson

Kontroversiell föreläsare och debattör som väcker starka känslor hos många. Somliga tycker illa om allt han står för, andra avgudar honom och tycker att han räddat deras liv existentiellt sett. Han har skrivit den omtalade *Twelve rules for life* som inte är helt lättläst; för egen del har jag haft större behållning av hans inspelade föreläsningar på YouTube. Beläst, gott självförtroende, ger sig obekymrat in i många och vitt skilda områden. Han är orädd och säger utan att tveka vad han tycker till alla som vill höra på. Ibland hamnar han i rejäla konflikter när han ger sig in i politiskt laddade frågor, vilket kostar på då han i grunden förefaller rätt skör och känslig för andras ogillande och dessutom har en benägenhet att bli svårt deprimerad. Lever liksom sin dotter på rött kött, salt och vatten och uppfattar sig ha blivit mycket friskare av detta. Och smärtare (tacka fasen för det). Till professionen är han professor i psykologi med personlighetspsykologi som sitt specialområde. Han blandar kloka och tänkvärda tankar med betydligt mer diskutabla åsikter och yttranden (men vem gör inte det om man får prata tillräckligt länge, betänk t ex Freuds sammelsurium av djuplodande insikter, falsarier och rena galenskaper om vartannat). Man får lyssna efter det man kan använda sig av, hellre än att leta grodor att reta upp sig på. ”Du kan välja att förstå” som Christer Ohlsson säger till sina åhörare. Ett par smakprov bifogas nedan. Aficionados får gärna höra av sig till mig för fler förslag.

Sammanfattningsvis en spännande vägledare för den som tilltalas av tanken på att att ta mer ansvar för sitt liv och sin inverkan på andra. Grundtonen är mörk; livet är åtminstone tidvis en dyster historia och vår utmaning är att fylla våra dagar med så mycket mening att det gör lidandet värt att utstå. Och meningen kommer när vi tar ansvar för oss själva i världen. Beskt men uppfriskande.

På Essential truth finns en samling med flera hundra av Jordan Petersons videos: <https://www.youtube.com/channel/UCFkDAsyfvgxqNyue4F4HHww/videos>

*How To Deal With Depression.* Kloka tankar som kan vara både vårdgivare och patienter till glädje. Som alltid är råden till depressionsdrabbade även användbara för oss som (ännu) inte blivit deprimerade. Denna video skulle med fördel kunna ingå i ett informations- och självhjälpspaket till deprimerade patienter om någon skulle vara intresserad av att sammanställa ett knippe väl valda lästips, hemsidor och filmer för patienter med psykisk ohälsa.

<https://www.youtube.com/watch?v=Xm_2zmX6Akc&t=899s>

*If You're FAILING Repeatedly, You NEED to FIX THIS! | Jordan Peterson | Top 50 Rules.* Potpurri av klipp med många av hans favorittankar.

<https://www.youtube.com/watch?v=ol6jZFFfyn8&t=53s&ab_channel=EvanCarmichael>

*IF You Keep FAILING, Then THIS Could BE the PROBLEM! | Jordan Peterson | Top 10 Rules.* Kortare variant av samlingen ovan. Jag minns inte om dessa tio ingår i de femtio eller om det är delvis andra klipp.

<https://www.youtube.com/watch?v=OpH-CTwOdM0&t=245s&ab_channel=EvanCarmichael>

*The Choice We All Have , But Only a Few Apply It.* Jordan igen, här i sliskig inramning av någon som promotar ”motivational inspiration” eller något ditåt. 6,7 miljoner har kollat detta klipp, någonstans läste jag att hans videos ska ha tittats på över en miljard gånger om man räknar in alla. Låter alldeles osannolikt, å andra sidan finns det rejält risiga låtar på Spotify med en halv miljard lyssningar och i det perspektivet ter sig Jordan som det bättre valet.

[*https://youtu.be/dJyz6iK8VXE*](https://youtu.be/dJyz6iK8VXE)

*I Just Can't BELIEVE That People Aren't Being TOLD THIS! | Jordan Peterson | Top 10 Rules.* Inte samma regler som i klippet ovan. Jordan har otroligt många inspelningar på Youtube, och har miljontals fans varav många har gjort egna sammanställningar av sina favoriter så samma sekvens kan dyka upp i många olika filmer/sammanställningar.

<https://www.youtube.com/watch?v=dJyz6iK8VXE&t=904s>

*Why has everyone gone crazy?* En samling klipp om bl a vikten av att stå upp för sig själv och det man tror på. Aldrig riskfritt, man får alltid betala ett pris för att säga vad man tycker. Å andra sidan är det inte gratis att *inte* uttrycka sig heller.

[*https://www.youtube.com/watch?v=nEPKkNNVe1A&ab\_channel=Brander*](https://www.youtube.com/watch?v=nEPKkNNVe1A&ab_channel=Brander)

*The Video That Will Change Your Future*

<https://www.youtube.com/watch?v=xcXgtki3MlA&t=211s&ab_channel=MotivationMadness>

*Michael Rangne, september 2021*