



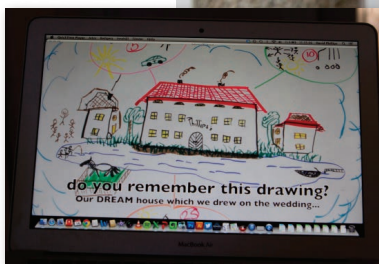
Kulturredaktör
Maria Björkman
021-19 52 74
maria.bjorkman@bonnie.se



Nöjesredaktör
William Holm
021-19 52 78
william.holm@vlt.se



David JP Phillips Tedtalk "The magical science of storytelling" har 4,3 miljoner visningar på Youtube.
FOTO: HENRIK HANSSON



Teckningen på temat framtid av David Phillips och Maria Karlström Phillips.
FOTO: JACKIE MEH/ARKIV



Paret framför Tersmedenska herrgården i Ramnäs år 2014.
FOTO: JACKIE MEH/ARKIV

Efter depressionen lever David drömlivet

Han är Sveriges näst största på Tedtalks efter Hans Rosling och har 2,1 miljoner följare på Tiktok.

David Phillips, som bor på Tersmedenska herrgården i Ramnäs, har utmanövrerat sin djupa depression – och blivit rik på den.

"Jag tänkte att det var normalt att inte vilja leva", säger han.

VÄSTERÅS Uppvuxen i Edsbyn och delvis England (pappan är engelsman) bodde David Phillips både i London och på Malta med sin fru Maria och deras barn innan drömbostaden dök upp: Tersmedenska herrgården i Ramnäs, där familjen flyttade in 2014. När paret gifte sig året innan fick de rita en teckning föreställande deras önskeframtid. Resultatet blev otroligt likt herrgården, som de inte kände till sedan tidigare.

– Vi älskar att bo här. Bruksdelen av

Ramnäs är så vacker, och närheten till Västerås med 20 minuter till Erikslund är oslagbar.

Hur ser en vanlig dag ut?

– Vi lever som vi lär, så vi delar ut serotoninbomber: kavalkader av komplimanger till en person. Flera av oss kallbadar varje dag. Flera hänger på gymmet. På rasterna spelar vi Nerf (skjuta skumpilar på varandra) för att bryta mönster och bygga energi. Och så jobbar vi, så klart.

Från hemmet på Tersmedenska herrgården driver han sina bolag, som har 16 anställda och tillsammans omsatte cirka tolv miljoner kronor senaste räkenskapsåret. Det är också på herrgården han anordnar sina populära "Wow-kurser", som får deltagare att flyga in från andra länder.

När David Phillips släppte sin debutbok "Sex substanser som förändrar ditt liv" häromveckan seglade den upp som Sveriges för tillfället mest sålda fackbok. Han är en gigant på Tiktok, näst störst i landet på Tedtalks, blir uppringd av engelska BBC för expertutlåtanden rörande kommunikation, anlitas av Google i Silicon Valley, och är efterfrågad i hela världen med sina utbildningar.

Hur gick det till?



David Phillips med sin fru och två av deras tre söner.
FOTO: DAVID PHILLIPS



Jag tänkte att det var normalt att inte vilja leva, och nådde till slut en punkt där allting var så otroligt mörkt.

David Phillips

För att förstå solskenshistorien måste vi ta avstamp i avgrundsdybt mörker.

45-årig David Phillips har nämligen varit deprimerad större delen av sitt vuxna liv. I 17 år, för att vara precis. Den mest återkommande tanken var att livet är meningslöst.

– Jag tänkte att det var normalt att inte vilja leva, och nådde till slut en punkt där allting var så otroligt mörkt.

Vad låg bakom din depression?

– Jag blev pappa tidigt och kände mig nog instängd när jag förlorade min frihet. Det ledde till negativa tankar som inte tog slut och skapade en permanent negativ spiral med mer och mer stress och spiral.

Som något av ett "sista försök" testade han meditation.

– Och efter några veckor kunde jag plötsligt känna fem minuters glädje under en promenad. Även om det inte var lösningen på alla problem gav det mig insikten att det går att påverka ens mentala tillstånd. Då brann det till. Därefter tillringade jag varje vaken minut med att observera, analysera och komma till slutsatser hela vägen genom min depression – vilket ledde fram till boken.

Även om alla metoder inte är vetenskapligt belagda baseras de på biolo-

gisk och neurologisk forskning, och kombineras med hans bakgrund som kommunikationsexpert.

David Phillips "Wow"-kurs, liksom hans Tiktok- och Youtubevideor, syftar till att maximera människors lycka. Få dem att leva ut sin fulla potential. Inte låta mentala hinder vara i vägen. Den sortens tugg känns igen från vilken självhjälpsbok som helst, men med tanke på den enorma populariteten och reaktionerna upplever onekligen många att de blir hjälpta.

2020 hämtade drygt en miljon svenskar antidepressiva läkemedel minst en gång, 695 000 kvinnor och 372 000 män, enligt Socialstyrelsen. Depression har blivit en folksjukdom.

Vilka är dina bästa tips för att hantera ångest?

– Enklaste: låt hjärnan vara. Då mär den fantastiskt. Exempel: skriv en lista på allt som stressar dig – konflikter med andra, konflikter med dig själv. Gör sedan obönhörligen allt som står i din makt för att lösa punkterna på listan. Då kommer det inträda en helt annan harmoni i hjärnan som tillåter återgå till homeostas (kroppens förmåga att hålla sig stabil omkring ett visst tillstånd trots förändringar i miljön).

– I min bok skriver jag om sex substanser: dopamin, oxytocin, seroto-

nin, kortisol, endorfin och testosteron. Om du tänker dig hjärnan som en trädgård är samtliga substanser blommor, och de vissnar vid för höga kortisolnivåer (stresshormon) i hjärnan. Stress är den största boven och framkallas av att ha för mycket att göra, av att jämföra sig med andra – till och med att hela tiden ha mobilen nära sig vet vi ökar stressnivåerna.

I stället för att identifiera och åtgärda det som utlöser stressen försöker människor kompensera på andra vis, enligt David Phillips.

– Det kallas fabricerad glädje. Vi köper grejer, åker till platser, gör stimulerande aktiviteter som att gå på bio eller fester – och det är klart att man ska göra roliga saker. Men det kommer aldrig kunna kompensera för en stressad hjärna. Det blir i stället som en berg- och dalbana.

– I stället för att jaga peakar och toppar i livet bör man försöka skapa balans genom att stressa mindre.



I stället för att jaga peakar och toppar i livet bör man försöka skapa balans genom att stressa mindre.

David Phillips

ner hem till familjen efter jobbet stannar du kvar i bilen i två minuter och tittar på ett videoklipp du blir berörd av, för att producera oxytocin. Efter en arbetsdag är vi ofta höga på dopamin och kortisol – drivkraftsubstanser – vilket gör att vi inte är närvarande för våra barn när vi kommer hem. Vi känner inte vad de säger och vi känner inte deras kramar. Med hjälp av de sex substanserna går det att välja sin egen känsla när man behöver den. Det är även själva definitionen av boken.

Du tog dig ur din egen depression och har på sätt och vis gjort karriär på den. Känner du inte en enorm press att fortsätta må bra?

– Haha, den frågan har jag aldrig fått förut. Men nej, jag motiveras av att alltid klara på hur man kan må bättre för att sedan vidareförmedla det till andra. Det finns många exempel på hur man medvetet kan försöka må bättre.

Många känner stark ångest inför utmaningar, exempelvis att prata inför en folksamling.

– Vad kan man tänka på då?
– En lugn och djup andning är mitt bästa tips, det minskar stressnivåerna. I övrigt är det bra att försöka byta inrospektion mot extrospektion. Att gå in i sig själv och tänka på sin egen nervositet förvärrar saken. Försök istället

att ställa föremål runt omkring dig, räkna dem, gör ordlekar för dig själv.

David Phillips är särskilt nöjd med att ungdomar tar till sig hans tips. På Tiktok, den snabbast växande plattformen bland ungdomar för tillfället, har han 2,1 miljoner följare, och totalt 170 miljoner visningar, fördelade över hela världen. Två av dem har använt videopappan i 18 månader.

Ett av de mest populära klippen hittills går, kort och gott, ut på att hålla ögongloberna stilla.
– Sedan får du en fråga om din barndom, och märker att det är väldigt svårt att svara eftersom ögonen aktiveras och rör sig när du försöker minnas någonting. Att hålla ögonen helt stilla och fixera ett föremål med blicken är ett otroligt effektivt sätt att stänga av och vila hjärnan.

Varför värdesätter du din närvaro på Tiktok så högt?

– Dels för att det är en utmaning. Koncentrationsspannet på Tiktok är kort och det gäller att förmedla så mycket som möjligt på så kort tid som möjligt. Men framför allt handlar det om att jag vill nå ut till så många som möjligt, särskilt ungdomar, för ingen ska behöva känna vad jag kände under min depression.

William Holm

Det här är David Phillips

Ålder: 45.
Yrke: Kommunikationsexpert, föreläsare, kursledare, influerare, författare.
Bor: Tersmedenska herrgården i Ramnäs.
Familj: Fru Maria Karlström Phillips och tre barn: Anthon, 23, som jobbar inom familjebolaget med Youtube, Tristan, 16, som går gymnasiet och Leona, 10, som går i skolan.
På sociala medier: @davidjpphillips
Om herrgårdslivet: "Jag och Maria, ett par sen 24 år tillbaka, driver hela verksamheten och herrgården tillsammans. Även min mamma Anna bor här.
Om Västerås: "En väldigt hjälpsam stad med fina människor. Jag älskar att gå längs Mälaren, och det finns jättegod restauranger. Mr. Mango och Bra Hak är två favoriter."
Boksignering: Akademibokhandeln i Igogallerian, den 3 december klockan 13-15.

David Phillips, kommunikationsexpert, föreläsare, författare, samt Tiktok- och Tedtalksprofil.
FOTO: WILLIAM HOLM