



**Coimisiún na Scrúduithe Stáit  
State Examinations Commission**

**LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2016**

**SWEDISH  
HIGHER LEVEL**

**Monday, 20 June  
09:30 - 12:30**

## PROV PÅ SVENSKA 2016

Läs texten noga och svara på frågorna i alla tre delarna. Svara med egna ord. Alla svar måste vara skrivna på svenska.

### Psykologiprofessor gör upp med självhjälpstrenden

1. Det finns många som *profiterar på* den vilshenhet människor känner i dagens samhälle, framhåller Svend Brinkmann vid universitetet i danska Ålborg. Hans bok *Stå fast* är en bitande uppgörelse med coachfenomenet.
2. ”Coachernas råd är ofta att '*gå på magkänslan*' och att 'lita till din inre röst'. Men jag tror att det kan förstärka vilshenheten och göra att människor mår ännu sämre”, menar Brinkmann.
3. Varje år säljs tiotusentals självhjälpböcker i boklädor och på nätet. I det moderna samhället präglas livet av ständig omställning och förändring, en utveckling som ofta gör många människor vilsna och förvirrade. Svend Brinkmann konstaterar att en ”armé” av coacher, terapeuter och livsstilsguider nu försöker att få dem att må bättre.
4. ”I dag blir människor utbrända, deprimerade och upplever en tomhet i sina liv. Lösningen enligt självhjälpsindustrin är att leta efter orsaken till problemen i sitt inre. Men det kan vara en farlig *återvändsgränd*.”
5. Allt är nämligen inte individrelaterat, menar Svend Brinkmann. Orsaken till problemen och känslan av meningslöshet kan ofta hittas i hur samhället fungerar, enligt honom.
6. ”Alla krav på förändring och flexibilitet gör att människor upplever en meningslöshet – och tror att de inte tillräckligt noga lyssnat till just sin 'inre röst'. Men jag tycker att det viktiga snarare är att lyssna och se sina medmänniskor. Vi blir till i relationen till andra – inte genom att bara fokusera på oss själva och våra ofta egoistiska behov. Prästen har bytts ut mot en psykoterapeut eller coach; religiös bekännelse har bytts ut mot terapi, coachning och andra tekniker för personlig utveckling; nåden och frälsningen som tillvarons mål har ersatts av självförverkligande, kompetensutveckling och livslångt lärande.”
7. I dag talar alla om flexibilitet, förändringsbenägenhet och omställning. Hela tiden måste vi förhålla oss till ständiga omstruktureringar och skiftande trender – oavsett om det handlar om mat, mode eller medicinska och psykologiska mirakelkurer.
8. ”Vi befinner oss i ett tillstånd där det enda stabila är förändring och där det enda vi kan vara säkra på är att det vi lärde oss i går kommer att vara föråldrat i morgon. I vår tillvaro är alla tvungna att hänga med, och många upplever en ständig tidsbrist och att hastigheten ständigt speedas upp. Vi lagar mat, byter jobb och löser uppgifter fortare än någon gång tidigare i den mänskliga utvecklingen. Samtidigt sover vi en halvtimme mindre per natt än för fyrtio år sedan, och upp till två timmar mindre än på 1800-talet.”
9. För att klara sig när tillvaron snurrar allt fortare vänder sig allt fler till experter. Marknaden för olika typer av coacher har svämmat över under senare år, både i Danmark och i Sverige.

10. ”Jag är mycket kritisk till den utvecklingen och tror att människor faktiskt far illa av att möta coacher och läsa självhjälpsböcker. Det är befriande att förstå att allt inte 'beror på mig' eller på att 'det är något fel på mig'. Vi är alla en del av världen och kanske är det fel på den i stället? Många kulturella och sociala problem beror på hur samhället fungerar – inte på individen.”
11. ”Det viktigaste är inte alltid 'jag' och 'vad jag vill'. Ofta är det mer berikande att vända sig ut mot omvärlden och sina medmänniskor – och fråga 'vem är du?'. Det är inte alltid viktigt att 'finna sig själv', utan att acceptera den man är just nu och att ge sig ut och möta världen.”
12. Svend Brinkmann intresserar sig för de antika stoikerna. De grekiska och romerska filosoferna talade bland annat om vad som skulle hända om vi förlorar allt vi redan har, eller ”negativ visualisering”, tvärt emot dagens positiva visualisering, där det i stället gäller att tänka på allt man vill uppnå.
13. Han är också kritisk till trenden att vi i dag ska uttrycka våra känslor överallt och när som helst. ”Här rekommenderar stoikerna att det kan vara bättre att ibland hålla tillbaka sina känslor. Och medan döden i dag undviks som om den vore ett tabu, vill stoikerna att man tänker på sin dödlighet varje dag för att utveckla tacksamhet för det liv man har.”
14. Stoicismen erbjuder en livshållning som fäster vikt vid självbehärskning, plikt känsla, integritet, värdighet, sinnesro och en vilja att förlika sig med sig själv – snarare än att 'hitta sig själv'.
15. ”Coacherna är en del av ett nytt prästerskap som med närmast religiös besatthet predikar om utveckling och förverkligande av självet. Coachen är en motpol till det stoiska lovprisandet av den sinnesro vi kan få genom att stå stilla och stadigt – och se oss omkring.”

Baserad på ”Psykologiprofessor gör upp med självhjälptrenden, av Thomas Lerner i DN den 30 september 2015

## Del I

(Totalt 30 poäng)

- 1a. Ersätt följande ord och uttryck med andra som betyder samma sak: (3 × 1 poäng)**

Profiterar på

Bitande

Återvändsgränd

- 1b. Ersätt följande uttryck med ett annat som betyder samma sak: (2 poäng)**

Gå på magkänslan (stycke 2)

2. Vad berättar författaren om hur våra sovvanor har ändrats under de senaste 200 åren?  
(5 poäng)
3. Vilka är fördelarna och nackdelarna med positiv respektive negativ visualisering, enligt artikeln?  
(5 poäng)
4. På vilket sätt bär dagens samhälle skulden för den moderna människans vilshenhet, enligt artikeln?  
(5 poäng)
5. Artikeln nämner den roll coacher respektive stoiker kan spela i våra liv. Förklara dessa roller och förklara vilken du skulle vilja ha som mentor.  
(5 poäng)
6. "Prästen har bytts ut mot en psykoterapeut eller coach" (stycke 6).  
Diskutera med hänvisning till texten, och även med dina egna åsikter, huruvida du tycker att denna utveckling är positiv eller negativ.  
(5 poäng)

**Del II** (30 poäng)

"Vi befinner oss i ett tillstånd där det enda stabila är förändring."

Diskutera i en uppsats om ungefär 100 ord, där du ger uttryck för dina egna tankar, huruvida du håller med om författarens åsikt.

**Del III** (40 poäng)

Skriv en uppsats på ungefär 300 ord där du redogör för dina tankar om ett av de två ämnena nedan.

Vi blir till i relationen till andra.

Eller

"Världen kan vara ett ganska hemskt ställe om vi inte arbetar tillsammans för att skapa ett mer jämlikt, mer demokratiskt och mer hållbart samhälle."

Fintan O'Toole, *The Irish Times*, 22 februari 2016.