



RATKAISUKESKEINEN PSYKOTERAPIA JA TEKNOLOGIA

TERAPIA-NALLEN ESITTELY

PSYKOTERAPEUTTIKOULUTUKSEN PÄÄTTÖTYÖ

Antti Apostol

Helsingin Psykoterapiainstituutti

U01

19.3.2016

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	1
2	Ratkaisukeskeinen psykoterapia ja teknologia	2
3	Terapia-Nallen esittely ja ominaisuudet.....	4
4	Ratkaisukeskeisen psykoterapian näkyminen työkalun käytössä.....	5
5	Pohdinta	8
6	Lähteet	9
	Liite 1 Terapia-Nallen tekniset ominaisuudet	11
	Liite 2 Esimerkki lausetietokannasta	12

1 Johdanto

Tämä essee on päättötyöni Helsingin Psykoterapiainstituutin ja UWE Bristolin yhteistyössä toteutettavassa ratkaisukeskeisessä psykoterapiakoulutuksessa. Aiheeksi olen valinnut teknologian hyödyntämisen ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa. Teknologia terveydenhuollossa on ajankohtainen ja kasvamassa oleva ilmiö, jonka kehittäminen on viime vuosikymmenien aikana kasvanut somaattisen hoidon ja vanhustyön lisäksi myös psykoterapian kentällä (Newman 2004). Tavanomaiset esimerkit tästä ovat potilas- ja asiakastietojen kirjaaminen tietokoneilla, sekä mobiililaitteiden avulla toteutetut muistutukset lääkityksestä ja ajanvarauksista. Oma näkemykseni on, että teknisillä sovellutuksilla on annettavaa psykoterapeuttiseen työskentelyyn huomattavasti enemmän, kuin edellä mainitut esimerkit.

Esitän tässä päättötyössä aloittamani projektin, työnimeltään Terapia-Nalle, jonka pääasiallinen käyttötarkoitus on toimia työkaluna psykoterapeuttisessa työskentelyssä mm. kontaktin ja vuorovaikutuksen rakentamisessa lasten kanssa.

Johdannon jälkeisessä kappaleessa tuon esiin ratkaisukeskeisyyteen perustuvia jo olemassa olevia tietokonesovelluksia, sekä robotiikan saavutuksia, joita hyödynnetään terveydenhuollossa. Kolmannessa kappaleessa esitän tarkemmin Terapia-Nallen teknisiä ominaisuuksia, jotka toimivat alustana terapeuttisten menetelmien ohjelmointiin ja toteuttamiseen käytännössä. Neljännessä kappaleessa avaam tarkemmin sitä, miten ratkaisukeskeinen psykoterapia näkyy tässä projektissa asiakastyöhön sovellettuna, sekä näkemyksiä mahdollisista asiakasryhmistä.

Essee on suunnattu kaikille, mutta erityisesti niille, joilla on jo jossain määrin tietoa ratkaisukeskeisestä psykoterapiasta, sekä omaavat kiinnostuksen teknologisiin saavutuksiin. Työ on rajattu kahdeksaan sivuun tekstiä, joiden lisäksi olen sisällyttänyt työhöni liitteitä.

2 Ratkaisukeskeinen psykoterapia ja teknologia

Teknologian hyödyntäminen ratkaisukeskeisessä psykoterapiassa ei ole aivan uusi asia, sillä jo vuonna 1984 Steve de Shazer kehitti Brief Family Therapy Centerin tiiminsä kanssa Briefer tietokonesovelluksen (Connie & Metcalf), jonka tarkoitus oli toimia terapeutin tukena asiakkaalle annettavien tehtävien muodostamisessa. Vaikkakin de Shazer oli vannottanut, ettei sovellusta tule jakaa eteenpäin, niin sain hänen kanssaan yhteistyötä tehneeltä Harry Kormanilta hieman tietoa siitä, miten sovellus oli kirjoitettu. Ohjelmointikielenä toimi LISP (list processing) ja koodi muodostui mm. ehtolauseista IF ja THEN, sekä näiden väliin asetetuista ehdoista, joiden täytyminen tai täyttymättä jättäminen määräsi asiakkaalle annetun kotitehtävän. Edellä mainitut ehtolauseet ovat ohjelmointikielissä yleisiä ja mielestäni on kiinnostavaa pohtia sitä, miten ihminen voi tavallaan ohjelmoida itse itsensä tai vaihtoehtoisesti toisen ihmisen avulla. Esitän asiasta esimerkin suhteutettuna ratkaisukeskeisen psykoterapian maastoon seuraavasti; *Jos ihme tapahtuisi (IF) ja ongelmat poistuisivat (asetetut ehdot), miten se näkyisi toiminnassa (THEN).*

1950-luvulla nousi hetkellisesti esiin informaationprosessointiteorioihin perustuen näkemys ihmisen kognitiivisesta toiminnasta tietokoneen kaltaisena. Selitysmalli todettiin nopeasti liian yksinkertaisiksi, mutta kiinnostus kognitiivisiin prosesseihin kuitenkin säilyi. Näitä mielensisäisiä toimintoja ovat mm. havaitseminen, tarkkaavaisuuden suuntaaminen, oppiminen, muistaminen, päätöksenteko, toiminnan syiden selittämistavat, arviointi, tulkitseminen, ajattelu ja kieli (Kähkönen ym. 2011). Edellä mainittuja tiedon prosessoinnin muotoja käytetään myös tietotekniikan ohjelmointikielissä. Toimivat teknologiset sovellukset terapiassa voivat parhaassa tapauksessa lisätä asiakkaan havainnointia, kognitiivisia, emotionaalista ja motorisia kykyä sekä sosiaalista toimintakykyä. On kuitenkin muistettava, että ei-toimivat ratkaisut voivat johtaa asiakkaan turhautumiseen, hämmentymiseen, haittaan ja vastustamiseen myös muita terapeuttiseen työskentelyyn suunniteltuja sovellutuksia kohtaan (DeLucia ym. 2013).

Nykypäivänä ei kappaleen alussa mainittua vanhentunutta Briefer sovellusta

ymmärtääkseni enää käytetä, mutta ajan saatossa on toki tullut uusia erilaisia teknisiä innovaatioita ratkaisukeskeisen työskentelyn tueksi. Näitä ovat mm. erilaiset asteikko- ja itsehoito-ohjelmat, sekä löytyy joukosta myös David Coylen ym. kehittämä tietokonepeli Personal Investigator. Tuloksellisuuden ja tutkimuksellisuuden näkökulmasta kannattaa tutustua Scott Millerin ORS/SRS (outcome-/session rating scale) mittareihin sekä sovelluksiin. Suomessa ratkaisukeskeisiä tietokonesovelluksia on ollut ansiokkaasti kehittämässä Ben Furman.

Tietokoneissa käytettävien sovelluksien lisäksi terveydenhuoltoon on tehnyt tuloaan myös erilaiset robotiikkaan perustuvat työvälineet. Yksi tunnetuimmista on Robokeskus Oy:n ja Innohoivan Suomeen tuoma ikääntyneiden ja ADHD lasten kanssa hyödynnettävä robottihylje nimeltä Paro, joka mm. aktivoi ihmistä vuorovaikutukseen. Paron lisäksi on syytä mainita humanoidirobotti NAO, joka on vetänyt jumppatuokioita hoivalaitoksissa, sekä ollut hyödynnettävänä autististen lasten kanssa työskentelyssä (Robokeskus Oy ja Innohoivan lehdistötiedote). NAO esiintyi julkisuudessa ensimmäistä kertaa vuonna 2009 ja nyt on esille noussut sen isovelji Pepper, joka on rakennettu vastaamaan inhimillisiin tunteisiin. Tämän mahdollistamiseksi se kykenee lukuisten sensoriensa ja algoritmiensa avulla lukemaan ihmisen ilmeitä, eleitä ja äänensävyjä. Näiden pohjalta se tunnistaa perustunteet. Paro, NAO sekä uusi tulokas Pepper, ovat kaikki kehitetty Japanissa, jossa suhtaudutaan robotiikkaan myönteisesti. Tähän vaikuttanee shintolainen perinne sekä maailmankuva, johon kuuluu usko siitä, että henki ja persoonallisuus löytyvät ihmisten lisäksi esineiltä (Tiede-lehti 10/2015). Edellä mainittujen lisäksi on myös pehmonalleen rakennettuja järjestelmiä, sillä MIT Media Lab on kehittänyt nallen nimeltä Huggable, jonka sovellutusalueet ovat lasten terveydenhuollossa, koulutuksessa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämässä (MIT Media Lab 2016). Tässä työssä esitetty Terapia-Nalle poikkeaa viimeiseksi mainitusta kuitenkin muun muassa siinä, että sen toimintamalli pohjautuu ratkaisukeskeisen psykoterapian menetelmiin.

3 Terapia-Nallen esittely ja ominaisuudet

Projektin syntymiseen oli vaikuttamassa Milton H. Ericksonin näkemys siitä, että asiakkaan ei tule muokkautua terapiaan vaan terapian asiakkaan tarpeisiin. Tämä näkemys kohtaa myös omat ajatukseni asiakkaiden kohtaamisesta työssäni. En esimerkiksi ajattele niin, että asiakas on muutosvastarintainen tai vaikea. Näen, että edellä mainituissa tapauksissa vaikuttaa enemmän se, ettei terapeutti ole vielä löytänyt tapaa muokata lähettämäänsä signaalia siten, että asiakkaan on helpompi vastaanottaa se. Tästä näkökulmasta, esittelemäni projekti on yksi työkalu lisää asiakkaan kohtaamiseen, vuorovaikutuksen sekä jo mainitun muutostoiveen löytymiseen ja rakentumiseen.

Terapia-Nalle itsessään on tavallinen 50 senttimetriä korkea pehmolelu, joka on hahmoltaan nalle. Nallen sisälle olen asentanut kaiuttimet, mikrofonin sekä vasemman silmän kohdalle kameran. Syliin on asennettu kosketusnäyttö, jonka takana oleva Raspberry Pi tietokone toimii nalleen asennettujen viestintälaitteiden ohjainyksikkönä ja on tarvittaessa joko langattoman verkon tai vaihtoehtoisesti kaapeliyhteyden avulla yhteydessä kannettavaan tietokoneeseen, jota voidaan hyödyntää esimerkiksi prosessointitehon lisäämiseen. Halutut komennot, tekstit sekä muut toiminnot, jotka jäävät automaation ulkopuolelle, voidaan syöttää nallen kosketusnäytön lisäksi joko toisella tietokoneella tai mobiililaitteella. Olen kytkenyt nallen tietokoneeseen myös infrapunavastaanottimen, joten myös kaukosäätimen kautta syötetyt komennot ovat mahdollisia.

Pääasiallinen terapeuttiseen työhön tarkoitettu toiminto on nallen sisällä olevaan tietokoneeseen syötettävät terapeutin kirjoittamat tekstit, jotka muuntuvat suomenkieliseksi puheääneksi *text to speech* periaatteella. Näitä puheeksi muutettavia tekstisyöttöjä voi halutessaan kirjoittaa yksitellen tilanteen mukaisesti tai vaihtoehtoisesti käyttää rakentamaani valmista lausetietokantaa. Lauseista muodostuvan tietokannan lisäksi olen rakentanut äänitietokantaa, jota voi hyödyntää mm. mielikuvien vahvistamisena auditiivisesti, ääniärsykkeinä mm. altistamisharjoituksissa tai halutessaan täydentämään esimerkiksi mindfulness-tietoisuustaitojen harjoitusta.

Lisäksi nallessa on valmius videokameran ja opencv (computer vision) ohjelmiston avulla tapahtuvaan visuaaliseen prosessointiin, kuten eleiden, symbolien, kasvojen sekä värien tunnistamiseen, sekä mikrofoni jonka avulla voidaan hyödyntää myös äänikomentoja ja puheentunnistusta.

4 Ratkaisukeskeisen psykoterapian näkyminen työkalun käytössä

Olen rakentanut Linux käyttöjärjestelmässä käytettävällä BASH skriptauksella nallen sisäisen tietokoneen muistiin tietokantaa lauserakennelmista, jotka perustuvat ratkaisukeskeisiin menetelmiin ja täten sisältävät viitteitä ratkaisukeskeisestä teoriasta sekä filosofiasta. Luonnollisesti kaikki se viestintä, joka syötetään nallen kautta, on lähtöisin terapeutin omasta ajatusprosessista ja tällöin terapeutilla säilyy vastuu siitä, miten työkalua hyödynnetään asiakkaan tarpeet huomioiden. Esimerkkejä tietokantaan sisältyvistä ratkaisukeskeisen psykoterapian menetelmistä ovat muun muassa Steve De Shazerin ja Insoo Kim Bergin työtovereineen kehittämät ihmekysymys, poikkeus- ja asteikkokysymykset erilaisissa muodoissa suhdekysymyksiä unohtamatta (De Jong & Berg 2008), sekä Helsingin Psykoterapiainstituutissa opetetut tulevaisuuteen ja selviytymiseen suuntaavat kysymykset sekä visualisoivat tekniikat.

Edellä mainittuihin ratkaisukeskeisiin menetelmiin perustuvat lauserakennelmat on kirjoitettu tietokantaan siten, että jokaisen lauseen jälkeen on koodattu joko toiminto *sleep \$ (\$=sekunti)*, jolloin Nalle odottaa ohjelmoidun ajan kulumista ennen kuin jatkaa lauserakennelmassa eteenpäin, tai vaihtoehtoisesti olen ohjelmoinut joidenkin lauseiden jälkeen toiminnon *read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi*, jolloin Nalle jatkaa lauserakenteessa vasta, kun käyttäjä antaa siihen luvan. Jälkimmäinen antaa asiakkaalle rauhan luoda mielikuvia ja ajatuksia, joita kysymykset hänessä herättävät. Kolmas lausetietokannasta löytyvä ohjelmointi on komento nimeltä *sano*, joka antaa Nallelle käskyn kääntää komennon jälkeen tuleva teksti puheeksi. Seuraavassa lyhyt esimerkki

Arja Pihlajan Helsingin Psykoterapiainstituutissa luennoimasta menetelmästä nimeltä tulevaisuuden muisteleminen, joka pohjautuu Seikkulan ja Arnkilin dialogisiin menetelmiin. Harjoitus kokonaisuudessaan liitteenä. Käytettävän kielen olen rakentanut lapsen kanssa työskentelyä ajatellen;

#!/bin/bash

sano Tehdäänpä pieni mielikuvitus leikki nimeltä tulevaisuuden muistelu.

sleep 2

sano Kuvitellaan, että on kulunut 1 vuosi tästä hetkestä eteenpäin

sleep 1

sano ja kaikki murheesi ja ongelmiasi ovat jääneet kauas taaksepäin.

sleep 2

sano Mieti hetken aikaa rauhassa sitä, minkälaista elämäsi on, kun vuosi on kulunut ja olet myös yhden vuoden vanhempi.

read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi

sano Miten asiat ovat sinun kannaltasi

sleep 1

sano Mikä sinut tekee esimerkiksi erityisen iloiseksi

read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi

Terapeutti voi hyödyntää Nallea myös keinotekoisien dialogien luomisessa, esittäessään tälle esimerkiksi kysymyksen asiakkaan tilanteesta, jolloin nalle voi vastata tähän ohjelmoidun vastauksen mukaisesti kuten, ”Kysytäänkö mitä asiakas on itse mieltä asiasta”. Tämä on Terapia-Nallen tulevissa versioissa mahdollista toteuttaa myös verbaalisesti, jolloin nalle tunnistaa terapeutin puheen äänikomentona ja vastaa tämän mukaisesti.

Nallen kosketusnäyttö lisää huomattavasti mahdollisuuksia mm. interaktiiviseen työskentelyyn. Käytännön esimerkkinä nalle voi ratkaisukeskeisen menetelmäharjoituksen aikana esittää asteikkokysymyksen, johon asiakas vastaa arviointinsa perusteella. Tämä

vastaus määrittelee sen, miten ohjelmoitu harjoitus jatkuu siitä eteenpäin.

Tämänhetkisen ajatukseni mukaan Terapia-Nallen käyttötarkoitus työkaluna suuntautuu pääosin lasten kanssa työskentelyyn, sillä useimmat nuoremman sukupolven asiakkaat ovat kiinnostuneita uusimmasta teknologiasta ja peleistä (Overholser 2013). Lapsen mielikuvituksen hänen haluamastaan tulevaisuudestaan voi herättää erilaisilla menetelmillä, kuten taikasauva (De Jong & Berg 2008) tai kristallipallo, mutta kuinka taianomaista tilanteesta tuleekaan, kun saman kysymyksen esittää puolimetrisen pehmolelu. Psykiatrisista erityisalueista näkisin Terapia-Nallea hyödynnettäväksi muun muassa neuropsykiatristen häiriöiden, kuten autististen tai ADHD lasten sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen häiriöisten, kuten mutistilasten kanssa.

Terapia-Nallen kaltaisen työkalun hyödyntäminen edellyttää tarkkaa eettistä pohdintaa. On otettava huomioon muun muassa se, että nalle on varustettu kameralla ja pääasiallinen asiakaskunta muodostuisi nimenomaan lapsista. Luonnollisestikaan kamera ei ole rakennettu videokuvan tallentamista varten, joten sellaista toimintoa siinä ei toistaiseksi ole. Lapselle itselleen, sekä hänen huoltajilleen tulee lisäksi informoida yhteistyön alussa niin kamerasta, kuin muistakin nallen ominaisuuksista. On myös syytä pohtia tarkkaan tietoturvaan liittyvät asiat varsinkin siinä tapauksessa, mikäli tämänkaltaisessa työkalussa hyödynnetään internetin ominaisuuksia. Toinen tärkeä eettinen kysymys pohdittavaksi on keinotekoiseen viestintään liittyvät tekijät. Vuorovaikutuksesta nallen kanssa ei sinällään ole mitään haittaa, sillä nykyaikana on markkinoilla useita puhuvia ja ihmisen toimintaan reagoivia leluja, työkaluja ym., mutta mielestäni on tärkeää, että taustalla olevana ajatuksena pidetään se, että terapiasuhde rakentuu nallen kautta kahden ihmisen väliseksi työskentelyksi, jolloin nallen eräs tärkeimmistä tehtävistä on toimia lapsen luottamuksen ja vuorovaikutuksen aktivoinnissa. Teknologiaa hyödynnettäessä on tärkeää kiinnittää huomio terapeutin ja asiakkaan yhteisymmärryksen ja toimivan yhteistyösuhteen ylläpitämiseen (Overholser 2013). Luonnollisesti on myös valmisteltava asiakkaana oleva henkilö siihen, että psykoterapeutin työparina on esine, joka tuottaa puhetta, eikä sitä tarvitse pelästyä.

5 Pohdinta

Teknologian hyödyntäminen psykoterapiassa voi tuntua monestakin syystä vieraalta ajatukselta mutta se voi kuitenkin avata aivan uusia mahdollisuuksia toteuttaa asiakastyötä ja toimia apuna ratkaisujen rakentamisessa. Ratkaisukeskeinen psykoterapia on asiakaslähtöistä ja siinä käytettävät menetelmät ovat selkeitä, konkreettisia ja useimmiten helposti opittavissa myös asiakkaalle itselleen hyödynnettäväksi terapiatilanteiden ulkopuolelle. Nämä ovat myös tekijöitä, joiden vuoksi ratkaisukeskeisyys soveltuu ohjaavaksi taustatekijäksi esittämäni projektiin.

Terapia-Nallen käyttäminen terapeutin työparina vaatii kuitenkin terapeutilta itseltään jonkin verran ymmärrystä teknologiasta, joustavuutta, eläytymiskykyä ja ehkäpä myös mentalisaatiokykyä näkemään tilanne elottoman esineen kautta, joka luonnollisesti kuulostaa melko erikoiselta. Syötettävien komentojen valitsemisen ja aikatauluttamisen sekä tietynlaisen odottavan ja jännittävän ilmapiirin luomisen suhteen edellä mainitut tekijät ovat kuitenkin välttämättömiä.

Tämä päättötyö esittää vain murto-osan niistä ominaisuuksista ja mahdollisuuksista, joita pelkästään rakentamani nalle sisältää ja miten sitä voidaan hyödyntää terapeutteisessa työskentelyssä. Suunnitelmani on esimerkiksi kehittää salattu reaaliaikainen video- ja ääniyhteys nallen ja toisen tietokoneen välille, jolloin terapeutti ja asiakas voivat keskustella nallen välityksellä vaikkapa eri huoneista käsin. Lähestulkoon kaikki sovellutukset ovat siis rakennettavissa ja mitä enemmän on mahdollisuuksia ja tapoja luoda kontaktia asiakkaaseen, sitä paremmat ovat mahdollisuudet saada myös toivottua muutosta aikaiseksi.

Tässä työssä kirjoittamani aiheet ovat itselleni sydäntä lähellä oleva asia ja mikäli lukijana kiinnostuit jakamaan ajatuksiasi tai esittämään kysymyksiä, niin ota rohkeasti yhteyttä lähettämällä sähköpostia osoitteeseen antti@apostol.fi.

6 Lähteet

Connie E. & Metcalf L. 2009, Springer publishing company. The Art of Solution Focused Therapy.

Couyle D, Sharry J, Doherty G & Nisbet A. 2003, Personal Investigator. Internetlähde <http://aplayspace.com/mm/pi>

De Jong P. & Kim Berg I. 2008, Lyhytterapiainstituutti Oy. Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja.

DeLucia P R., Harold S A. & Tang Y. 2013, Springer Science+Business Media New York. Innovation in Technology-Aided Psychotherapy Through Human Factors/Ergonomics: Toward a Collaborative Approach.

Furman B. Ratkaisukeskeiset tietokonesovellukset. Internetlähde <http://www.benfurman.com/tietokoneohjelmat/>

Haley J. 2014, Lyhytterapiainstituutti Oy. Lyhytterapian lähteillä. Milton H. Ericksonin terapeutiset menetelmät.

Korman H. Sähköposti "Briefer" tietokonesovelluksesta.

Kähkönen S., Karila I., Holmberg N. 2011, Kustannus Oy Duodecim. Kognitiivinen psykoterapia.

Miller S. ORS ja SRS mittarit. Internetlähde <http://www.scottdmiller.com/srs-ors-license/>

MIT Media Labs. 2016. Huggable, Social Robotic Companion. Internetlähde <http://robotic.media.mit.edu/portfolio/huggable/>

Newman M G. 2004, Wiley Periodicals inc. Journal Of Clinical Psychology. Technology in Psychotherapy: An Introduction.

Overholser J C. 2013, Springer Science+Business Media New York. Technology-Assisted Psychotherapy (TAP): Adapting Computerized Treatments into Traditional Psychotherapy for Depression.

Paukku T. 10/2015, Tiede-lehti. Artikkelit robotiikasta.

Pihlaja A. 2014, Helsingin Psykoterapiainstituutti. Luentomateriaali menetelmästä tulevaisuuden muistelu.

Robokeskus Oy ja Innohoiva. Internetlähde <http://kauppa.robokeskus.fi/apuvalinemessut>
Seikkula A. & Arnkil T-E. 2009, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Dialoginen verkostotyö.

Liite 1 – Terapia-Nallen tekniset ominaisuudet

Tietokoneena Raspberry Pi 2 B

- Broadcom BCM2836 ARM7 neliydin prosessori 900 mhz kellotaajuudella
- 1 gt RAM
- 40 pinninen GPIO portti
- 4 USB porttia
- 3,5 mm liitäntä stereoäänen, sekä komposiittivideon ulostulo
- HDMI ulostulo
- 10/100 Ethernet portti
- CSI ja DSI liittimet kameralle sekä kosketusnäytölle
- Micro SD korttipaikka
- Micro USB portti virtalähteelle
- Infrapunavastaanotin

Viestintäväylät

- Kamera
- Mikrofoni
- Kaiuttimet
- Kosketusnäyttö

Hallinta

- Tietokone
- Mobiililaite
- Kaukosäädin
- Kosketusnäyttö

Liite 2 – Esimerkki lausetietokannasta.

Tulevaisuuden muistelu. Teksti on siinä muodossa kuin se kirjoitetaan lausetietokantaan, jolloin kielioppisäännöillä ei ole suurta merkitystä.

```
#!/bin/bash
```

sano Tehdäänpä pieni mielikuvitus leikki nimeltä tulevaisuuden muistelu.

```
sleep 2
```

sano Kuvitellaan, että on kulunut 1 vuosi tästä hetkestä eteenpäin

```
sleep 1
```

sano ja kaikki murheesi ja ongelmiasi ovat jääneet kauas taaksepäin.

```
sleep 2
```

sano Mieti hetken aikaa rauhassa sitä, minkälaista elämäsi on, kun vuosi on kulunut ja olet myös yhden vuoden vanhempi.

```
read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi
```

sano Miten asiat ovat sinun kannaltasi

```
sleep 1
```

sano Mikä sinut tekee esimerkiksi erityisen iloiseksi

```
read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi
```

sano Kuvaile minulle hieman missä asut?

```
sleep 1
```

sano esimerkiksi onko sinulla oma huone ja millainen se on?

```
read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi
```

sano Keitä muita ihmisiä tai eläimiä kanssasi asuu?

```
read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi
```

sano Minkälaisia asioita tykkäät tehdä?

```
read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi
```

sano Minkälaisia asioita joudut tekemään, vaikka et aina tykkäisikään?

read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi

sano Minkälaisia asioita sinun ei enää tarvitse tehdä nyt,

sleep 1

sano kun vuosi on kulunut ja murheesi ovat poistuneet

read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi

sano Ketkä ihmiset auttoivat sinua saavuttamaan tämän kaiken?

read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi

sano Mitä erikoisia taitoja sinulla mahtaakaan olla,

sleep 1

sano koska olet taitavasti voittanut murheesi ja ongelmasi

read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi

sano Minkä neuvon antaisit toiselle ihmiselle, jotta myös hän saavuttaisi tämän hienon tilanteen ilman murheita?

read -p Paina mitä tahansa näppäintä jatkaaksesi

sano Kiitos paljon!

sleep 1

sano Voit nyt kiittää itseäsi hienosta osallistumisesta