

Gillie Bolton, Victoria Field and Kate Thompson (ed by.)

*Writing Routes, A Resource Handbook of Therapeutic Writing,*

Jessica Kingsley Publishers, 2011.

Teos on kokoelma kirjoittamisesta elämän eri tilanteissa; se esittää 20 erilaista kirjoittamisen lajia aina päiväkirjasta lähettämättömiin kirjeisiin, runojen kirjoittamisesta aina luetun runon omakohtaisiin vaikutelmiin, aina fiktion kirjoittamisesta listojen laatimiseen. Siinä tuodaan esiin runsaasti erilaisia elämän ongelmatilanteita ja niistä kirjoittamisen esimerkkejä. Pääotsikot ovat: Minä, keho, ongelmainen minä, perheemme, suhteet, henkilökohtainen menetys, muutoksen käsittely, tietoinen läsnäolo (mindfulness) ym.

*1. Getting into Writing – Edited by Victoria Field 17*

**Writing a Journal: A Way to My Soul** – Satu Nieminen 18

**Natalie's Golden Mantras** – Alexandra Boyle 20

**Writing Yourself Forward** – Debbie McCulliss 22

**Writing 'Kingfisher'** – Abi Curtis 25

**Poems Invite Us to Write Them** – Kate Compston 28

**Relaxing into Writing** – Ray Russell 30

**Happily Ever After ... And Then What?** – Sarah Salway 31

*2. Forging Identities – Edited by Kate Thompson 35*

**Writing Dreams** – Juhani Ihanus 36

**The Whole Picture** – Angela Stoner 39

**Letter to a Stranger – Processing the Momentary**

– Cheryl Moskowitz 41

**The Mincer Character** – Myra Schneider 44

**A Rose by any Other Name Might not Smell as Sweet**

– Shelley McAlister 46

**Lucy** – Andrew Rudd 49

**Dodging Rednecks with a Grudge** – Tim Metcalf 52

**Writing Barefoot** – Shirley Serviss 54

*3. Writing the Self – Edited by Victoria Field 58*

**Black Sheep in the Family** – Larry Butler 59

**People on My Bus** – Francesca Creffield 61

**Midnight Robber** – Dominique De-Light 64

**Writing as a Process of Coming-to-Knowing** – Rosie Alexander 67

**Writing Inspired** – Sue Glover Frykman 69

**AlphaWrites: 26 Days to Transformation** – Kathleen Adams 72

**Writing Loops** – Briony Goffin 74

**Finding Your Racket Voice** – Sandy Hutchinson Nunns 77

*4. Writing the Body – Edited by Victoria Field 81*

**Finding Beauty in an Ugly Situation** – Beverly Kirkhart 82

**Listening to Body Signals: Triggers from the Past** – Jane Pace 84

**Straight from the Hip** – Sue Ashby 86

**Dealing with Chronic Pain** – Miriam Halahmy 89

**Broken Face – A Poem** – Briony Doran 92

**In Watching You I See Myself** – Jay Carpenter 95

**Creating a Legacy Out of Everyday Living** – Claire Willis 97

*5. Writing the Troubled Self – Edited by  
Victoria Field 100*

- Cracks** – Rebecca Atherton 101  
**The Blue Gate** – Rose Flint 104  
**Giving Perspective** – Yona McGinnis 106  
**The Year the Wall Came Down** – Maggie Sawkins 108  
**Stories from the Silk Tent** – Lucy O'Hagan, Gilly Pugh, Lizzi Yates 111

*6. Our Families, Ourselves – Edited by Gillie Bolton 118*

- Time Capsule** – Linda Sliwoski 119  
**When Melancholia Strikes, Poetry Steps In** – Glynis Charlton 120  
**The Legacy of Mothers** – Marliss Weber 123  
**For Those Who Wish to Sing, There is Always a Song**  
– Margot Van Sluytman 126  
**The Clock and Me** – Nigel Gibbons 127  
**Come In – to the Life of the Poem** – Graham Hartill 130  
**Never Rub Out, Never Throw Away** – Jonathan Knight 133

*7. Relationships – Edited by Gillie Bolton 136*

- The Healing Fountain** – Penelope Shuttle 137  
**Burning Want** – Les Murray 139  
**Leaving Tortilla, My Cat** – Claire Williamson 142  
**Wall Writing** – Monica Suswin 145  
**Invoking the Ancestors** – Reinekke Lengelle 147  
**A Dreamlike Story of Imagination** – Terhikki Linnainmaa 150  
**A Heart-shadow Fell at Our Feet: Writing a Sequence  
of Love Sonnets** – Robert Hamberger 152

*8. Personal Loss – Edited by Gillie Bolton 156*

- To a Gold Ear-ring, Head of Nefertiti** – Wendy French 157  
**The Final 'Good Bye'** – Sarah Birnbach 160  
**Something We Need to Learn to Live Alongside**  
– Yvonne Watson 162  
**Close Up, From a Distance** – Deborah Buchan 164  
**Writing My Mother's Obituary** – Leone Ridsdale 166  
**'I'll Never Forget'** – Joanne Robinson 169

*9. Managing Transitions – Edited by Kate  
Thompson 172*

- Writing, Waiting, Rocks** – Mary Lee Moser 173  
**The Door** – Gillie Jenkinson 175  
**Do the Work: A Writing Exercise that Turns You Around**  
– Reinekke Lengelle 177  
**Using Dialogue to Move On with My Life** – Lynda Heines 180  
**Writing a Sketchbook** – Angie Butler 183  
**When I Get Old** – Judy Clinton 185

*10. Developing Mindfulness – Edited by Kate  
Thompson 189*

- Mindful Moments** – David Oldham 190  
**Writing a Haiku** – Carolyn Henson 192  
**Lost Heart** – Elaine Trevitt 194  
**Loneliness** – Julie Sanders 197  
**I Have a Dream...** – Ronna Jevne 198  
**Conversation with a Ponderosa Pine** – Susan Wirth Fusco 201  
**Frustration and Me** – Janice Putrino 204  
**Searching My Soul through Cyberspace** – Christine Nutt 206

## *11. Signals, Lines and Reflections: Writing on Trains*

– *Fiona Hamilton 209*

Appendix 1 Writing Routes Map: Themes 215

Appendix 2 Writing Routes Map: Types of Writing 218

### Referaatteja suomeksi:

#### **Shirley Serviss:** Writing Barefoot

Kirjoittaja kertoo, että usein hänen kirjoittamisensa lähtee tarpeesta ymmärtää jotain kokemaansa, luoda sille merkitys ja tarkoitus tai tarpeesta työstää kokemuksen herättämiä tunteita. Itse kirjoittamisen aktin sanotaan olevan parantava, mutta Servissille parantavaa on kirjoitetun työstäminen runon tai esseen muotoon. Kirjoittaessaan hän valitsee sanoja sen mukaan, miltä ne kuulostavat, ei pelkästään merkityksen vuoksi, ja tätä tehdessään hän etäännyttää itseään alkuperäisestä tunteesta ja pääsee näin kulkemaan eteenpäin elämässään. Serviss kokee kirjoittamistapahtuman vapauttavana, työ alkaa elää omaa elämäänsä. Kun hän kirjoittaa itsestään, valitsemalla tietyn muodon tekstistä tulee julkinen ja yhteinen. Vaikeista asioista kirjoittaminen mahdollistaa sen, että lukija voi samaistua ja kertoa myös oman kokemuksensa, eli kirjoittamisesta tulee parantavaa myös lukijalle. Kirjoittamisensa tekniikkoina Serviss käyttää kirjoittamista toisessa tai kolmannessa persoonassa ensimmäisen sijaan, sekä metaforien käyttöä. (Bolton 2011 s.55-56)

#### **Francesca Creffield:** People on My Bus

Creffield aloittaa kertomalla, että hän on löytänyt koostuvansa useista erilaisista persoonallisuuksista. Toisista hän pitää, toisista ei, mutta niiden olemassaolon kieltäminen johtaisi epäaitoon elämään, jossa jatkuvasti joutuu pelkäämään, että itsessä on jotain pahasti vialla ja tuo joku paljastuu vielä jonain päivänä. Kirjoittaminen on aina auttanut häntä ilmaisemaan itseään, ja kun hän ei päässyt kirjoittamisessaan eikä elämässään eteenpäin, hän teki harjoituksen Debbie Fordin kirjasta ”The Dark Side of the Light Chasers”. Harjoituksessa kuvitellaan, että ollaan bussissa, jossa kaikki muut matkustajat ovat oman psyyken eri puolia, personaallisuuden osia. Nämä puolet tulee tavata ja heidän kanssaan tulee keskustella, vaikka he olisivat kuinka vastenmielisiä. Persoonallisuuden eri puolien kanssa ryhdytään dialogiin, näin eri ominaisuudet saavat äänen, tulevat tietoisuuteen ja harjoitus johtaa tasapainoon ja harmoniaan itsen kanssa. Näiltä ”henkilöiltä” kysytään kysymyksiä ja heille annetaan tilaa vastata. Usein niillä puolilla, joita itse eniten vastustaa, saattaa olla annettavanaan suurin lahja. Tätä harjoitusta voi jatkaa pitkään, prosessimaisesti. Luettuaan harjoituksen aikaansaamia tekstejä, Creffield kokee itsensä vapaammaksi, tuotteliaammaksi ja ajattelee sisäisiä hahmojaan lämmöllä. Hän ei enää pelkää paljastuvasta, sillä hänellä ei ole mitään salattavaa. (Bolton 2011 s.62 - 63)

#### **Goffin Briony:** Writing Loops

Goffin kertoo, että hänellä on vihkoja ja kirjoja joka puolella merkinä hänen tarpeestaan kirjoittaa. Silti aloitettuaan kirjoittamaan, hän koki oman tekstinsä vieraaksi. Hän ei tiennyt, miltä hänen tulisi kuulostaa hänelle itselleen. Hän kykeni tunnistamaan, millainen hänen äänensä oli perheen parissa tai asiakkaiden kanssa, mutta kirjoittaessaan vain itselleen hänen äänessään oli vain kaikuja siitä, mitä hän on muille. Tällöin tuloksena oli ikäänkuin väärennettyä tekstiä. Hän ymmärsi, että oma ääni ei välttämättä ole se, mikä ensimmäisenä on saatavilla, vaan henkilökohtaisen äänen löytäminen voi vaatia työtä. Hän alkoi työstämään tekstiä, ja pikku hiljaa vaihe vaiheelta se alkoi kuulostaa enemmän omalta, ei enää pinnalliselta tai etäännyneeltä. Silmukka silmukalta hän sai tekstistä esiin toisenlaisia ääniä, kuva aukesi toisesta kulmasta kun hän kirjoitti sitä uudelleen ja

uudelleen, tekniikka jota hän kutsuu ”looping” - tekniikaksi. Tämä kerroksellisuus mahdollisti monien eri tunteiden monien äänien takaa olevan läsnä yhtä aikaa. Tämän tekniikan tarkoituksena on, että jokaisella minän äänellä saattaa olla tärkeää sanottavaa ja tämä pyritään tuomaan julki. Kun läsnä saavat olla ristiriidat ja epäsopivat äänet, kirjoittaja vapautuu ja saa kokemuksen itsestään kokonaisena. ”Looping” tekniikan avulla kirjoittaja pääsee vastustuksestaan ja pystyy paremmin ja selkeämmin kuvaamaan itseään maailmassa. Kirjoittaja voi ottaa työn alle minkä tahansa aiheen, kuinka ison, abstraktin tai emotionaalisesti vaikean tahansa. Täytyy vain aloittaa jostain ja huomata, että ensimmäisen äänen ei tarvitse olla määräävä, vaan muitakin voi tulla esiin. Tätä harjoitusta tekemällä monet äänet integroituvat yhdeksi ja itse alkaa tuntua tutummalta. (Bolton 2011 s.74 - 77)