

Sut i symud ymlaen ar ôl gorffennol cythryblus
Dull seiliedig ar FRESH* sy'n ymwneud â thynnu lluniau

(*Acronym Saesneg ar gyfer Dod o hyd i gymorth, Cofnodi eich teimladau,
Ystyried eich ofnau, Braslunio eich meddyliau a Datblygu eich llwyddiant)

Mae'r blog hwn yn cynnig dull byr, cam-wrth-gam o oresgyn teimladau dwfn o ansicrwydd ac ofn. Mae'n annog darllenwyr i fod yn ddewr, ystyried y teimladau mae cymaint ohonom ni'n dal i'w cadw'n gudd, ac yna eu tynnu allan o'ch pen a'u rhoi ar bapur. Drwy eu braslunio yn y ffordd fwyaf sylfaenol posib, bydd modd rheoli a goresgyn y teimladau hyn yn well. Does dim angen i chi fod yn artist! Dyma broses rwy'n ei galw'n dull **FRESH**. Mae'r blog hwn wedi ei strwythuro o gwmpas y dull FRESH, sydd â 5 cam.

- 1) Dod o hyd i therapydd addas a chymwys (os nad ydych chi eisoes yn gweld therapydd nac wedi gweld therapydd). Cam syml yw hwn, ond mae angen i chi fod yn ddewr, ac mae'n gam hanfodol.
- 2) Cofnodi eich holl deimladau drwy eu hysgrifennu nhw. Gall cofnodi eich teimladau fod mor syml â nodi beth bynnag sydd yn eich pen yn y modd mwyaf elfennol (gall sgrablo geiriau allweddol fod yn ddigon). Does dim angen i chi allu ysgrifennu o gwbl. Y cyfan sydd ei angen yw parodrwydd i gario pad bach o bapur a phen gyda chi, neu i fod ag ap nodiadau ar eich ffôn, er mwyn i chi allu ysgrifennu beth bynnag sy'n dod i'ch meddwl. Mae'r pethau rwy'n awgrymu i chi eu hysgrifennu at eich dibenion chi yn unig, a does dim ffordd gywir nac anghywir o wneud hyn.
- 3) Ystyried eich pryderon, ofnau, ansicrwydd ac amheumon yn ddwys (dyma lle mae llawer o'r gwaith caled yn cael ei wneud, a bydd ymgyfarwyddo ag ambell thema seicolegol sylfaenol yn eich helpu). Y peth pwysicaf yw bod yn ddigon dewr i ofyn cwestiynau anodd i chi eich hun ac i chwilio am eu hatebion neu esboniadau gyda'r canllawiau priodol.
- 4) Braslunio a thynnu lluniau o'ch meddyliau i egluro a chadarnhau eich cynnydd. Sylwch fod unrhyw un yn gallu dysgu sut i dynnu llun o'i emosiynau gan ddefnyddio dulliau sylfaenol iawn. Rwy'n eich annog chi i ddefnyddio ffigurau matsis (*stick figures*) syml iawn, swigod siarad, yna efallai gallech chi ddefnyddio gwrthrychau sylfaenol fel braslun o dŷ, coeden neu fynydd. Cofiwch fod unrhyw luniau rydych chi'n eu tynnu at eich dibenion eich hun a does dim angen eu rhannu nhw ag unrhyw un. Gall ychydig o hwyl a sbri plentynnaidd fod yn fuddiol iawn i chi fan hyn.
- 5) Datblygu eich llwyddiant drwy gasglu'r holl wybodaeth hon ynghyd nes i chi deimlo'n gadarnhaol andanoch chi eich hun

Sylwch na ddylech chi byth ystyried unrhyw ddigwyddiadau trawmatig yn y gorffennol heb ofal therapydd hyfforddedig ac achrededig.

I gyflawni camau FRESH, mae angen awydd gwella arnoch chi, mae angen i chi fod yn ddigon dewr i fod yn onest gyda chi eich hun, bod yn barod i ryddhau a phrosesu emosiynau

poenus, bod yn amyneddgar, a meddu ar yr amser a'r egni i wneud hynny. Er mwyn llwyddo, dylech chi dreulio sbel fach bob dydd yn sylweddoli eich bod chi'n berson llawer gwell a theilwng nag rydych erioed wedi meiddio credu. Bydd hyn yn arwain at hunan-barch cadarn ac ymdeimlad gwirioneddol o gyflawniad.

Mae'r cam cyntaf yn un syml, ond mae angen i chi fod yn ddewr.

1. Dod o hyd i therapydd addas a chymwys

Os ydych chi'n debyg i mi mewn unrhyw ffordd, mae angen i chi roi'r sylw priodol a phersonol i'ch hun rydych chi, heb os, wedi gwrthod ei roi i'ch hun am ormod o amser. Roedd degawdau o deimladau ac emosiynau gyda fi a doeddwn i ddim yn eu deall nhw'n dda o gwbl. Y cyfan roeddwn i'n ei wybod oedd bod llond llu o emosiynau gyda fi oedd ar fin ffrwydro unrhyw bryd. Y dasg gyntaf, felly, yw ceisio deall yr emosiynau hyn trwy siarad amdany'n nhw â therapydd. Dewch o hyd i therapydd da rydych chi'n dod ymlaen ag ef (byddwch chi'n debygol o wybod hyn pan fydd hyn yn digwydd). Gall hyn gynnwys ambell sesiwn dreialu gyda gwahanol therapyddion. Mae dod o hyd i therapydd rydych chi'n teimlo'n gyfforddus gydag ef yn gwneud y broses gyfan o wella'n haws ac yn gyflymach.

Mae gwahanol fathau o gymorth ar gael. Ces i seicotherapi, sy'n cael ei ystyried yn aml yn fersiwn fwy hirdymor o gwnsela. Er bod seicotherapi'n golygu treiddio'n ddyfnach i'ch gorffennol, mae cwnsela'n golygu mynd i'r afael â phroblemau mwy cyfredol mae claf o bosib yn fwy ymwybodol ohonynt, heb fod angen treiddio'n ddyfnach. Mae seicotherapi, felly, yn fwy dwys o ran amser ac yn fwy costus. Gan mai profiadau yn ystod fy mhentyndod oedd wrth wraidd fy nhrafferthion, seicotherapi oedd yr unig lwybr realistig oedd ar gael i mi.

I'r rheiny ohonoch chi yng Nghymru, ewch i wefan Straen Trawmatig GIG Cymru yn gyntaf <https://straentrawmatig.gig.cymru/>

2. Cofnodi eich holl deimladau drwy eu hysgrifennu nhw

Yn ogystal â siarad am eich teimladau, rwy'n eich annog chi i ddod i arfer ag ysgrifennu'n gryno beth sydd ar eich meddwl ar unrhyw adeg. Gall hyn gynnwys, a bydd hyn cynnwys yn ddiweddarach, syniadau cychwynnol o ran beth allai fod yn sbarduno'r meddyliau penodol hyn. O brofiad, mae hyn yn golygu y byddwch chi'n gwella ddwywaith mor effeithiol, gan y byddwch chi'n cadarnhau esboniadau sy'n dod i'r amlwg ynglŷn â pham rydych chi'n teimlo'r ffordd rydych chi'n teimlo a sut rydych chi wedi cyrraedd y sefyllfa hon. Yn ei hanfod, rhaid i chi ryddhau eich teimladau o'ch pen a'u rhoi ar bapur lle bydd modd eu gweld nhw'n gliriach. Yn anffodus, mae'r llanast yn eich pen, a dim ond chi sy'n gallu datrys y broblem. Ewch ati i gnoi cil a myfyrio, a rhowch y cyfan ar bapur. Yn y bôn, mae'n haws o lawer ddelio â'ch gorffennol unwaith y bydd mewn du a gwyn o'ch blaen, na phan fydd yn gorlwytho eich pen ac yn creu llanast sy'n llenwi pob twll a chornel yn eich meddwl.

O ran awgrymiadau ymarferol, byddwn i'n awgrymu gwneud yn siŵr bod llyfr nodiadau bach a phen ysgrifennu wrth law bob amser, neu ap nodiadau ar eich ffôn clyfar. Roeddwn i'n defnyddio pen a phapur i ddechrau, ond erbyn hyn rwy'n defnyddio'r ap nodiadau ar fy ffôn.

Roeddwn i'n arfer neilltuo amser penodol i ysgrifennu, lle byddwn i'n mynd allan, dod o hyd i gornel dawel mewn caffi neu dafarn, ac yn ysgrifennu fy meddyliau am y diwrnod. Gallai hyn bara rhwng 5 munud ac awr, yn dibynnu ar yr amgylchiadau. Rwy'n argymhell eich bod chi'n gwneud yr un peth drwy geisio ymrwymo i ysgrifennu rhywbeth bob dydd, hyd yn oed os bydd hyn am bum munud rhwng gweithgareddau eraill. Ar ôl sbel, sylwais i y byddai meddyliau yn dod ataf fi'n gyflymach heb lawer o fyfyrrio, felly erbyn hyn, rwy'n teipio pethau ar fy ffôn bob amser yn ystod y dydd, beth bynnag rwy'n ei wneud neu ble bynnag rydw i (mae hyn weithiau'n golygu mynd i'r tŷ bach yn gyflym i osgoi edrych yn rhyfedd). Byddwn i hefyd yn awgrymu rhoi pen a phapur wrth ymyl eich gwely i nodi unrhyw freuddwydion diddorol gewch chi neu unrhyw beth sy'n dod i'ch meddwl pan fyddwch chi'n deffro â meddwl mwy ffres. Cofiwch fod y nodiadau hyn at eich defnydd eich hun, ac nid unrhyw un arall, felly mae gramadeg, sillafu neu atalnodi'n amherthnasol i raddau helaeth.

3. Ystyried eich ofnau drwy hunanholi

Am ragor o gymorth i wella, bydd angen i chi archwilio eich hanes seicolegol ac emosiynol yn fanylach, a hynny drwy hunanholi. Byddwch chi'n astudio eich hun a bydd angen sylw a chwilfrydedd i wneud hyn. Mae'r dechneg hon yn mynd law yn llaw â siarad â therapydd hyfforddedig ac ysgrifennu eich teimladau.

Ers peth amser bellach, dwi wedi bod yn ceisio hunanholi'n fwy. Dwi bob amser yn cadw llygad allan am unrhyw beth sy'n fy mhoeni, fel unrhyw un o'r canlynol:

- atgof pell o'r gorffennol;
- sylw diniwed gan fy ngwraig sydd rywsut wedi achosi gofid diangen;
- breuddwyd reolaidd;
- teimlad dwys o gywilydd, ansicrwydd neu orbryder;
- pwl o gasineb neu rwystredigaeth ddofn;
- digwyddiad arwyddocaol o fy ngorffennol, neu ddehongliad gwahanol ohono, yn dod i'r cof;
- unrhyw ofnau afresymol, eithafol sy'n fy nharo;
- ceisio deall pam fy mod i'n pryderu gymaint am ddigwyddiad sydd ar y gweill, fel aduniad ysgol neu gyfarfod â ffrind o'r gorffennol;
- ailfyw profiadau trawmatig o'r gorffennol a chwilio am ffyrdd eraill o ddehongli beth ddigwyddodd a sut ymatebais i ar y pryd;
- beth rydw i'n dyheu amdano'n emosiynol ar unrhyw adeg benodol;
- pam mae rhai mathau o bobl yn gwneud i mi deimlo'n ansicr;
- tarddiad camddyheadau neu ddyheadau allai fod yn rhai tywyll (gan gynnwys rhai rhywiol);
- ystyried fy ymdeimlad o gywilydd gwenwynig, personol sy'n ymddangos nad oes diwedd iddo;
- unrhyw ddymuniadau cyfrinachol i achosi niwed i mi neu i bobl eraill;
- effaith blynyddoedd lawer o addysgu crefyddol eithaf llym yn ystod fy mhientyndod;
- beth fyddai'n gwneud i mi deimlo'n well amdanaf fi fy hun;
- fy ymddygiadau rhyfedd;

Rwy'n ceisio pinbwyntio sut yn union rwy'n teimlo ar unrhyw adeg benodol, gan wneud nodyn o'r delweddau cythryblus a gofidus sy'n dod i fy meddwl yn rheolaidd. Rwy'n gobeithio bod y rhestr uchod yn ddefnyddiol i chi yn ystod sesiynau gyda'ch therapydd a'r tu hwnt.

Efallai y byddwch chi'n sylwi, fel y gwnes i, fod llawer o'ch nodiadau yn ailadroddus ac yn ymddangos yn ddibwys, ond daliwch ati. I mi, mae gwneud nodiadau'n ffordd dda o fynegi emosiynau dwfn lle roedd angen mwy nag un cais i'w cyrraedd.

Nodyn ynglŷn â breuddwydion. Rwy'n gredwr mawr yng ngrym rhai breuddwydion i ddatgelu meddyliau fy isymwybod. Dwi bron bob amser yn gwneud nodyn o freuddwydion diddorol ac yna'n eu trafod nhw â fy therapydd.

I wella'r broses hon o hunanholi, ac i egluro'n fwy penodol sut rydw i'n teimlo, dwi'n aml yn defnyddio thesawrws i wybod beth yn union yw'r emosiynau rwy'n eu teimlo yn y foment. Er enghraifft, os bydd ymdeimlad cryf o gywilydd dwfn gyda fi heb fod rheswm amlwg drosto, gall treiddio i fy nheimpladau hefyd ddatgelu teimpladau o gywilydd, anobaith, gorbryder, ofn, hunan-fai, bregusrwydd ac yn y blaen, sy'n cyd-fynd â'r ymdeimlad hwn. Rwy'n dal i fynd, gyda chymorth y thesawrws, nes fy mod i'n fodlon fy mod i wedi canfod ac ysgrifennu beth yn union sy'n byrlymu yn fy mhen.

4. Braslunio a thynnu lluniau o'ch meddyliau i egluro a chadarnhau eich cynnydd

Unwaith y bydd y sesiynau therapi a'r ysgrifennu wedi hen ddechrau a, gyda chymorth eich therapydd neu gwnselydd, byddwch chi wedi dechrau'r gwaith gofalus o hunanholi, a gallwch chi wneud eich proses wella hyd yn oed yn fwy effeithiol trwy droi eich gwybodaeth newydd yn frasluniau. Mae siarad ac ysgrifennu'n wych, ond er mwyn diffinio a mynd i'r afael â'ch gorffennol, mae angen i chi fod yn fwy creadigol. I mi, mae tynnu llun o beth dwi'n mynd drwyddo'n ffordd effeithiol iawn o gyflawni hyn. Mae'n bosib ei bod hi'n well gyda chi beintio, ysgrifennu barddoniaeth neu wneud rhywbeth arall creadigol, cyn belled â bod hyn yn eich gorfodi i nodi hanfod y ffordd rydych chi'n teimlo.

Afraid dweud, po fwyaf y sesiynau therapi rydych chi'n eu mynychu a pho amlaf y byddwch chi'n ysgrifennu ac yn hunanholi, yr hawsaf fydd deall eich mewnwediadau newydd trwy eu troi'n frasluniau. Mae meddwl am y ffordd orau o fraslunio eich teimpladau a'ch cyflwr meddwl seicolegol yn eich helpu chi i egluro, nodi a phenderfynu beth yw eich gwir deimpladau sydd, hyd yn hyn, yn debygol o fod wedi bodoli fel casgliad amwys, haniaethol ac, o bosib, anghyson o deimpladau poenus rydych chi wedi eu cadw i chi eich hun. Yn hynny o beth, mae'r brasluniau mwyaf sylfaenol yn gallu eich helpu i ddechrau magu dealltwriaeth elfennol o brofiadau arwyddocaol eich gorffennol.

Mae fy lluniau i'n tueddu i ymwneud â nifer o gysyniadau:

- disgrifio fy nioddefaint i mi fy hun mewn ffordd sy'n fy helpu i ddeall graddfa fy ansicrwydd ac ofnau
- creu bwrdd stori o fy mhrofiadau emosiynol yn ystod fy mhlentynod er mwyn deall

yn well o ble mae'r ansicrwydd a'r ofnau hyn yn dod

- cymhwyso seicoleg sylfaenol a chysyniadau hunangymorth at fy mhrofiad fy hun, er mwyn eu gwreiddio nhw yn fy mhroses o wella
- lluniau mwy cadarnhaol, blaengar am y broses o wella, gan roi 'strategaeth adael' i fy hun.

Mae'r holl ddeunydd sydd ei angen arnoch i fynegi eich teimladau ynoch chi eisoes

Bydd cyfoeth o ddeunydd gydag unrhyw un sydd wedi mynd trwy ryw fath o brofiad trawmatig, yn enwedig yn ystod plentyndod, ac mae hyn yn aros i gael ei fynegi ar ryw ffurf neu'i gilydd. Mae'n debygol o fod yn ysu i gael ei ryddhau, os byddwch chi'n ddigon dewr i'w ryddhau.

Lluniau sylfaenol

Ffigurau matsis (*stick figures*) sylfaenol

Dechreuais i drwy dynnu lluniau o fy hun ar ffurf ffigurau matsis syml, gyda thestun syml yn disgrifio fy nheimpladau. Dwi'n argymhell eich bod chi'n dechrau fel hyn hefyd. Y peth da am y dull syml hwn yw bod modd i chi ganolbwyntio yn unig ar sut rydych chi'n teimlo heb boeni am unrhyw sgiliau artistig (does dim sgiliau o'r fath gyda fi rydw i'n ymwybodol ohonyn nhw). Y syniad yw canolbwyntio'n unig ar sut rydych chi'n teimlo. Felly dewch o hyd i ddarn o bapur a phen, neu dabled, ac awn ni ati.

I ddechrau, dwi'n awgrymu tynnu llun o'ch wyneb. Bydd hirgrwn neu gylch yn gwneud y tro. Gwnewch hwn yn ddigon mawr er mwyn i chi allu ychwanegu nodweddion wyneb.

Nawr, ychwanegwch sut rydych chi'n teimlo. Dwi wedi tynnu llun o amryw emosiynau ar waelod y blog. Copiwch pa un bynnag un sy'n berthnasol i'r emosiwn sydd gyda chi mewn golwg. Dwi wedi cynnwys siapiau ffigurau matsis hefyd i chi gyfeirio atyn nhw.

5. Dewch â'ch holl feddyliau ynghyd i greu darlun cyflawn o'ch gorffennol a'ch dyfodol

Trwy broses o ddod o hyd i seicotherapydd roeddwn i'n dod ymlaen ag ef, cofnodi fy holl deimladau, archwilio a dod i adnabod fy ansicrwydd a fy ofnau, ac yna braslunio fy meddyliau, roeddwn i'n gallu symud ymlaen yn araf at y cam nesaf ac olaf, sef casglu'r mewnwelediadau newydd hyn ynghyd a gwneud y mwyaf ohonyn nhw i gadarnhau fy nghynnydd. Roedd hyn yn cynnwys y canlynol.

Parhau i gofnodi ac ysgrifennu fy nheimpladau a'r pethau roeddwn i wedi sylwi arnynt

Po amlaf roeddwn i'n ymgymryd â phedair rhan gyntaf fy null FRESH, y mwyaf roeddwn i'n gallu deall fy ngorffennol seicolegol a'i droi'n wersi cadarnhaol. O ganlyniad i hyn, dysgais i wersi gwerthfawr o fy ngwaith. Roedd y gwersi hyn yn cynnwys:

- Roedd angen i mi fod yn hynod o ddewr i gyfaddef i mi fy hun pa mor ofnadwy oedd fy safbwynt ohonof fi, ac yna goresgyn hynny. Yn ogystal â hynny, roedd angen llawer o ddewrder i'r plentyn ynof fi dderbyn nad oedd fy rhieni erioed yn poeni am beth sydd orau i

mi (yn rhannol gan eu bod nhw eu hunain wedi cael eu niweidio'n emosiynol yn ystod eu plentyndod eu hunain).

- Nod y broses oedd dod yn ddigon dewr i gydnabod y gwirionedd. Fel plentyn, doeddwn i ddim yn gallu mynd i'r afael â'r rheswm dros fy nhrawma na phrosesu ei effeithiau arna i. Doedd dim dewis gyda fi ond derbyn y gamdriniaeth a'r ymdeimlad o fychanu oedd yn gysylltiedig â honno. Fel oedolyn, felly, roeddwn i'n dal i deimlo fel plentyn bach ac yn ofni gwrthwynebu fy rhieni. Yr unig ffordd o barchu fy hun eto oedd siarad y gwirionedd â'r grym oedd wedi fy nominyddu yn ystod plentyndod, yn bennaf yn fy nychymyg. Bron yn gyfan gwbl, roedd rhaid i mi ganolbwyntio ar fy mherthynas gamweithredol â fy rhieni, gan fod y berthynas hon wedi diffinio i raddau helaeth iawn fy safbwynt ohonof fi fy hun a fy holl berthnasau dilynol.
- Roedd rhaid i mi ddod yn arbenigwr ar fy ngorffennol seicolegol fy hun ac yn enwedig, fy mhлentyndod. Roedd hi'n bwysig i mi ddod i adnabod poen, dioddefaint a thrawma fy mhлentyndod, a hynny'n fanwl iawn ac yn wrthrychol, heb ennyn cydymdeimlad. Dim ond drwy adnabod y testun dan sylw'n ddwys y gallwn i obeithio dod yn feistr.
- Roedd angen i mi ateb pob un o'r galwadau am gymorth gennyf fi fy hun roeddwn i wedi eu hanwybyddu ar y pryd ac wedi eu gadael iddyn nhw fynd i fy isymwybod.
- Darganfyddais fy mod i wedi gwneud cynnydd gwirioneddol o ran fy nhwf personol pan oeddwn i'n canolbwyntio ar brofiadau emosiynol a seicolegol mwyaf poenus fy ngorffennol, ac mai gonestrwydd creulon oedd y polisi gorau i mi.

Ewch ati i fraslunio!

Michael Davitt, Hydref 2021



Ymosodol



Ingus



Pryderus



Ymddiheurol



Haerllug



Dwys



Penderfynol



Siomedig



Anfodlon



Ffiaidd



Annymunol



Diamynedd



Blinedig



Ofnus



Rhwystredig



Galarus



Euog



Wedi arswydo



Wedi brifo



Di-euog



Unig



Digalon



Negyddol



Mewn poen



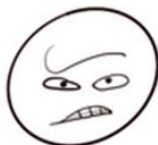
Edifar



Trist



Mewn sioc



Anfoesgar



Mewn sioc



Swil