Therapi Cerdd Nordoff Robbins yn 'The Wallich': Hostel St Leonard, Abertawe

Stori Tom - ysgrifennwyd gan Jo Humphreys, Therapydd Cerdd Nordoff Robbins

Cyfarfod Cerdd

*Cyfarfûm â Tom * gyntaf yn fy ail wythnos yn St. Leonard's. Roedd yn y lolfa gymunedol lle'r oeddwn yn gosod fy offerynnau a gwahoddais ef i aros am sesiwn gyntaf y dydd. Dangosodd ddiddordeb yn y tiwbiau bwrdd melodig, gan godi curwr a chwarae un nodyn yn dweud ei fod yn teimlo bod sain yr offeryn yn ei ymlacio ac roedd yn mwynhau ei glywed yn atseinio. Wrth iddo chwarae ychydig mwy o nodiadau, fe wnes i eu hailadrodd ar y piano. Gwenodd a dweud,* ***"Dwi erioed wedi gwneud hyn o'r blaen,"*** *ond parhaodd i chwarae.*

Wrth imi barhau i adlewyrchu ei alawon byr yn ôl iddo, fe wnaethom sefydlu deialog gerddorol; sylwodd ar hyn, gan ddweud ***"Mae fel siarad yn tydi?"*** *Wrth i'n sgwrs gerddorol fynd rhagddi, dechreuais ddarparu cyfeiliant piano, gan wrando ar y cywair yr oedd yn eu chwarae a theilwra'r hyn a chwaraeais i ategu ei alaw. Erbyn hyn, Tom oedd yr unawdydd yn ein cerddoriaeth, ac wrth i'w chwarae ddod yn fwy sicr a mynegiannol, dechreuodd ychwanegu nodiadau i chwarae ymadroddion melodig hirach, gan archwilio ystod gyfan yr offeryn a siglo ei gorff mewn pryd i'n cerddoriaeth a rennir. Pan wnes i gychwyn crescendo, fe wnaeth fy nilyn i, gan chwarae'n uwch a dweud* ***"Mae'n wych hyn! Dwi wrth fy modd! ".***

Ar ôl byrfyfyrio gyda'i gilydd am fwyafrif y sesiwn, aeth Tom ymlaen i siarad am ei fywyd, gan ddweud wrthyf am gyfnodau anodd yn ei orffennol, ei brofiad o'r system cyfiawnder troseddol a'i frwydrau ag iechyd meddwl a dibyniaeth. Yn union fel yr oeddwn wedi gwneud pan oeddem yn chwarae'r offerynnau gyda'n gilydd, gwrandewais yn ofalus heb farnu'r hyn yr oedd yn ei gynnig, gan adlewyrchu'r hyn a ddywedodd yn ôl wrtho, a darparu presenoldeb cefnogol wrth siarad. Pan ddaeth ein sesiwn i ben, diolchodd imi, gan ddweud ei fod yn teimlo mai dyna'n union yr oedd ei angen y diwrnod hwnnw ac addawodd i mi y byddai'n fy ngweld eto'r wythnos ganlynol.

Father and Son

Rai wythnosau'n ddiweddarach cafodd Tom ei ail sesiwn. Er fy mod ond wedi ei weld ar brydiau ychydig o weithiau ar fy ymweliadau wythnosol, nid oedd wedi bod â phen clir i fod yn bresennol. Fodd bynnag, dywedodd wrthyf ei fod, wythnos yn flaenorol, wedi clywed defnyddiwr gwasanaeth arall mewn therapi cerdd yn chwarae cân benodol, 'Father and Son' gan Cat Stevens, a oedd wedi atseinio gydag ef. Esboniodd fod iddo arwyddocâd personol mawr iddo a'i atgoffa am ei dad ei hun ac, ar ôl cael ei ysgogi gan glywed y gân hon yn cael ei chwarae, roedd wedi trefnu i ymweld â'i dad yn ddiweddarach y diwrnod hwnnw. Roedd hyn yn atgof pwerus i mi o'r gallu sydd gan gerddoriaeth i dreiddio i leoliad yn ehangach, gan estyn y tu hwnt i'r bobl yn yr ystafell a darparu profiadau i eraill a all fod yr un mor effeithiol.

Pan welais Tom eto am sesiwn, dechreuais chwarae 'Father and Son' ar y piano ac fe wnaeth ei gydnabod ar unwaith, gan ddweud ***"Roeddech chi'n cofio. Roeddech chi'n cofio amdanaf i. Nid oes neb byth yn cofio amdanaf. "*** *Yna ymunodd, gan ganu cyflwyniad perffaith o'i hoff gân, a gofyn am sawl cân arall er mwyn iddo allu parhau i ganu.*

Cwmnïaeth

Yn fy wythnos olaf yn St Leonard's, ymunodd Tom â mi am sesiwn arall. Fe wnaethon ni fyrfyfyrio gyda'n gilydd, gyda Tom yn chwarae'r tiwbiau bwrdd fel y gwnaeth yn ein sesiwn gyntaf un ac yn mynd ymlaen i ganu ei hoff ganeuon.

Wrth i ni fyfyrio ar ein sesiynau, gwnaeth sylwadau eto ar yr ymdeimlad cryf o gyfathrebu cerddorol a chwmnïaeth yr oedd wedi teimlo. Er nad oedd ymgysylltiad Tom yn rheolaidd oherwydd ei ffordd o fyw cymhleth ac anhrefnus weithiau, roeddwn bob amser wedi ymrwymo i ddod o hyd iddo bob wythnos i weld sut yr oedd a'i atgoffa bod croeso iddo ymuno â mi mewn therapi cerdd pryd bynnag y teimlai. Nid oedd hyn wedi mynd yn ddisylw, gan iddo nodi yn un o'n sesiynau, ***"Rydych chi'n dod yn ôl bob wythnos. Dydych chi ddim yn anghofio amdanon ni, ydych chi. "***

Trwy gael gwrando ar ei ymadroddion cerddorol, eu cofio a'u gwerthfawrogi mewn therapi cerdd, profodd Tom deimlo bod rhywun yn gwrando arno, yn ei gofio a'i werthfawrogi fel person; rhywbeth y mae ef, a phawb yn St Leonard's, yn ei haeddu.

** Nid ei enw go iawn*