Dan Groen: Rhwystrau a Chyfleoedd Therapi Symudiadau Dawns a Chelf

Seicotherapi gyda Chleientiaid LGBT+

Thania Acarón ac Alison Wren

Cyfeiriad:

Acarón, Thania & Alison Wren. 2019. "Under the Skin: Barriers and Opportunities for Dance Movement Therapy & Art Psychotherapy with LGBT+ Clients." In Gender and Difference in the Arts Therapies: Inscribed on the Body, edited by Susan Hogan, 24–35. London & New York: Routledge.

Haniaeth:

Mae'r bennod hon yn rhoi cyflwyniad i ymarfer therapïau celfyddydau creadigol cydweithredol gyda chleientiaid sy'n nodi eu bod o hunaniaeth sy'n amrywiol o ran rhywedd ac yn rhywiol amrywiol. Ei amcan yw archwilio hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol yng nghyd-destun gwaith therapiwtig rhyngddisgyblaethol mewn lleoliad cymunedol yn yr Alban. Bydd yr awduron yn canolbwyntio'n benodol ar ymyriadau celf a symudiadau, gan gyfrannu themâu perthnasol wrth weithio gyda chleientiaid sy'n lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsryweddol neu hunaniaethau cysylltiedig (LGBT+).

Mae'r bennod yn adolygu'r ymchwil cyfoes ar therapi celf a therapi symudiadau dawns gyda chleientiaid LGBT+, gan nodi bylchau a chyfleoedd ar gyfer ymchwil bellach. Mae'n dilyn gydag archwiliad o'r hunan allanol/mewnol, gweledded a hunaniaeth LGBT+ fel meysydd thematig allweddol ar gyfer gwaith creadigol mewn perthynas ag iechyd meddwl. Yn olaf, mae'r awduron yn archwilio astudiaeth achos o weithdai celfyddydau creadigol cydweithredol sy'n canolbwyntio ar groen fel rhwystr, sy'n amddiffyn, yn amlygu ac yn trawsnewid agweddau mewnol ac allanol o'n hunaniaeth.

Mae'r awduron yn archwilio arferion celfyddydau rhyngddisgyblaethol gyda grŵp o gleientiaid sydd wedi bod ar y cyrion yn hanesyddol ac sydd â chynrychiolaeth brin mewn ymchwil therapi celfyddydau creadigol. Mae'n cyflwyno safiad cadarnhaol wrth greu profiadau therapi adeiladol i gleientiaid LGBT+ a'r cyfleoedd sy'n deillio o integreiddio symudiadau a chelf. 2

Cyflwyniad

Mae'r bennod hon yn rhoi cyflwyniad i arferion therapïau celfyddydau creadigol cydweithredol gyda chleientiaid sy'n nodi eu bod yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsryweddol neu hunaniaeth gysylltiedig (LGBT+). Ei

nod yw dadansoddi sut mae hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol yn amlygu eu hunain drwy brofiadau personol, a thystio i botensial therapi celf (AT) a therapi symudiadau dawns (DMT) i feithrin eu mynegiant mewn lleoliad grŵp. Ein nod yw ehangu'r repertoire o themâu perthnasol ar gyfer gwaith therapiwtig gyda hunaniaethau sy'n amrywiol o ran rhywedd a rhywiol, a thrwy hynny gyfrannu at faes annatblygedig mewn ymchwil therapïau celfyddydau creadigol. Mae'r bennod hon yn safiad cadarnhaol wrth greu profiadau therapi adeiladol i gleientiaid LGBT+ a'r cyfleoedd sy'n deillio o integreiddio symudiadau a chelf.

Mae rhywedd a rhywioldeb yn gyffredin i holl fodau dynol. Mae ganddyn nhw ddylanwad cynnar ar sut mae ein hymdeimlad o hunaniaeth yn datblygu a sut rydyn ni'n meithrin perthnasoedd ag eraill. Mae hunaniaeth yn cynnwys agweddau ar ddatblygiad dynol sy'n pennu pwy ydym ni a beth sy'n ein gwneud ni'n unigryw, sy'n deillio o gyfuniad o ffactorau biolegol, seicolegol, cymdeithasol a diwylliannol. Mae hunaniaeth o ran rhywedd yn cyfeirio at adnabod unigolyn ag enwadau cymdeithasol o fenyw, gwryw, cyfuniad neu rywedd ddeuaidd. Mae cyfeiriadedd rhywiol yn ystyried graddfa'r atyniad, gan gynnwys diffyg atyniad i tuag at berson o rywedd(au) ii penodol, sy'n cael ei deimlo'n emosiynol, yn rhywiol a/neu'n rhamantus (HGSE QueerEd 2010; Amnest Rhyngwladol 2014), a gall aros yn ddeinamig neu'n sefydlog drwy gydol oes rhywun. Mae hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol yn agweddau sy'n cyfrannu at ymdeimlad unigolyn o'i hunan, profiad byw, ac yn y pen draw at iechyd corfforol a meddyliol; felly mae'n fater sydd angen sylw'r gymuned therapiwtig ac o fewn gofodau therapiwtig.

Mae'r bennod hon yn dangos enghraifft o arferion therapïau celfyddydau rhyngddisgyblaethol gyda grŵp o gleientiaid sydd wedi bod ar y cyrion yn hanesyddol ac sydd â chynrychiolaeth brin mewn ymchwil therapi celfyddydau creadigol. Yn gyntaf, byddwn yn adolygu'r llenyddiaeth ym meysydd DMT 3 ac AT sy'n berthnasol i gleientiaid LGBT+. Yna byddwn yn archwilio themâu allweddol sy'n seiliedig ar ein gwaith, sy'n amlygu'r cyfleoedd y mae gwaith celf a gwaith creadigol sy'n seiliedig ar symudiadau yn eu cynnig i wella iechyd meddwl cyfranogwyr. Byddwn yn canolbwyntio'n benodol ar archwilio themâu yr hunan allanol/mewnol, gweledegdd a hunaniaeth LGBT+ sy'n deillio o'n gweithdai. Byddwn yn archwilio'r themâu hyn drwy enghraifft o weithdy celfyddydau creadigol cydweithredol sy'n canolbwyntio ar thema'r croen, fel rhwystr sy'n diogelu, yn amlygu ac yn trawsnewid agweddau mewnol ac allanol o'n hunaniaeth.

Y Lleoliad Cymunedol

Rydym yn cyflwyno gweithdai a sesiynau therapiwtig fel rhan o sefydliad LGBT+ cymunedol di-elw yng Nghaeredin, yr Alban. Mae Alison Wren yn

therapydd celf o’r Alban sy’n gweithio fel Gweithwraig Datblygu Iechyd Meddwl, ac mae Dr. Thania Acarón yn therapydd symudiadau dawns o Puerto Rico sy’n gweithio fel hwylusydd gweithdai sesiynol ac ymgynghorydd datblygu proffesiynol. Mae’r sefydliad yn cynnig gwasanaethau cwnsela, digwyddiadau cymdeithasol, cyrsiau iechyd meddwl (gan gynnwys AT), gweithdai celf, llinell gymorth a sesiynau gwybodaeth. Cynigir gweithdai therapi celf creadigol o fewn eu rhaglen iechyd meddwl, sy’n cynnwys sesiynau grŵp ac unigol. Mae oedolion yn atgyfeirio eu hunain i’r gwasanaethau, y gellir cael mynediad atynt yn hyblyg drwy sesiynau rheolaidd neu sesiynau galw heibio. Mae’r rheini sy’n cael mynediad i’r rhaglen iechyd meddwl yn amrywio o ran oed, rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, ethnigrwydd, ffydd, statws economaidd-gymdeithasol, (an)abledd a bod yn gyfarwydd â therapïau'r celfyddydau creadigol. Nid oes angen i bobl sy'n atgyfeirio fod wedi profi afiechyd meddwl, er bod cryn dipyn o bobl sy'n atgyfeirio wedi cael profiad personol o salwch meddwl. Mae hyn yn cyd-fynd â'r cyfraddau afiechyd meddwl uwch a gofnodwyd ymhlith pobl LGBT+ o’i gymharu â’r boblogaeth gyffredinol (Fish ac Adran Iechyd y DU 2007; Cynghrair Genedlaethol Salwch Meddwl 2017; The Shaw Mind Foundation 2016).

Ar ôl cyflwyno ein cysyniadau a'n lleoliad allweddol, mae'r adrannau nesaf yn cyflwyno adolygiad o ymchwil DMT ac AT sy’n berthnasol i weithio gyda chleientiaid LGBT+.

DMT a gweithio gyda Chleientiaid LGBT+

Mae angen i DMT a’r therapïau celfyddydau creadigol wneud cryn dipyn o ymchwil ar leiafrifoedd rhywiol, maes sydd ag addewid mawr yn ôl y therapydd cerddorol Hadley (2013). Mae Allegranti (2009; 2011) yn dadlau o blaid dull corfforedig o fynd i'r afael â rhywedd a rhywioldeb o fewn dawns a DMT, gan archwilio persbectif rhywedd, fframweithiau ffeministaidd a rhywioldeb fel y mynegir mewn perfformiad (dawns a ffilm) a gwaith therapiwtig. Mae integreiddio gwleidyddiaeth y corff a theori rhywedd â dulliau therapiwtig, a chynnwys naratifau rhywiol amrywiol yn ei dadansoddiad achos o labordy perfformiad, yn dod â materion gweledydd amlwg LGBT+ a heteronormatifedd o fewn gwaith grŵp (2011) i’r amlwg. Ar hyn o bryd, yr unig astudiaeth achos sy’n benodol i weithio gyda chleientiaid LGBT+, yw traethawd ymchwil Hanan (2010) sy’n canolbwyntio ar ddelwedd y corff drwy sesiynau DMT gyda chwe chleient trawsryweddol, gan ddatgelu themâu fel hunan-dderbyn, arwahanrwydd, gwahaniaethu corfforol a normau cymdeithasol o ran corff a hunaniaeth, y gwelwyd hefyd fel themâu amlwg yn ein gwaith.

Ceir diddordeb cynyddol yn y gymuned LGBT+, sydd wedi rhoi pwyslais ar gymwyseddau therapydd. Er enghraifft, mae holiadur sydd wedi'i gyfeirio'n benodol at wybodaeth therapyddion symudiadau dawns o

arferion gorau gyda chleientiaid LGBT+ wrthi'n cael ei ddadansoddi (Robyn Flaum Cruz, neges e-bost at yr awdur, 10 Hydref, 2016). At hynny, arweiniodd Acarón weminar ar gyfer Cymdeithas Therapi Dawns America (2015) gan fynd i'r afael â 'chwestiynau allweddol y corff' ynglŷn â hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol, gyda'r nod o gael mwy o gyfleoedd hyfforddi datblygiad proffesiynol yn y maes hwn. Fodd bynnag, mae angen datblygu ymchwil newydd ar gymwyseddau therapiwtig, ac agweddau di-eiriau hunaniaeth o ran rhywedd a chyfeiriadedd rhywiol.

Therapi Celf gyda Chleientiaid LGBT+

Mae llenyddiaeth therapi celf yn atgyfnerthu'r ffaith bod prinder ymchwil yn y maes rhywedd a rhywioldeb, ac effaith ymyriadau AT ar gleientiaid LGBT+ (Addison 2003, Hogan 5 2003, Pelton-Sweet a Sherry 2008). Mae adolygiad Pelton-Sweet a Sherry o ymchwil cyfredol therapi celf LGBT+ yn mynd i'r afael â rhai themâu cyffredin: y broses o ddod allan, teimladau cleientiaid o ddiogelwch, yr angen am hyfforddiant mewn cymwyseddau therapydd ac archwilio hunaniaeth. Honnodd Pelton-Sweet a Sherry (2008) fod ymyriadau AT mewn lle da i archwilio materion hunaniaeth ac i gyfrannu at ddatblygiad sylfaen o dystiolaeth ar gyfer gwerth therapïau celfyddydau creadigol gyda'r grŵp hwn o gleientiaid. Mae Ellis (2007) yn dadlau, o safbwynt ffenomenolegol, fod goddrychedd rhywioldeb yn gallu cael ei ymgorffori yn y profiad AT a bod posibiliadau mynegiant y gall ystod o gyfryngau celf eu darparu o werth wrth gyfathrebu profiadau byw ymwybodol ac anymwybodol o ran rhywioldeb. Mae hyn yn cynnig rhesymeg dros archwilio ymyriadau sy'n integreiddio profiadau o symudiadau â chelf weledol.

Un o'r meysydd heriol sydd i'w weld mewn llenyddiaeth cleientiaid LGBT+ yw natur datblygol y termau a'r cysyniadau priodol. Ceisiodd Addison (2003) wneud cyflwyniad i weithio gyda chleientiaid LGBT+ mewn lleoliadau AT yn benodol, serch hynny, oherwydd natur esblygiad yr iaith y mae cymunedau LGBT+ yn eu defnyddio i hunan-adnabod, mae rhywfaint o'r iaith yn ei phennod bellach wedi dyddio neu'n wallus. Canfu Pelton-Sweet a Sherry (2008) hefyd fod angen cyson am ofal effeithiol sy'n ddiwylliannol gymwys ar gyfer y gymuned hon, sy'n cynnal yr honiad am hyfforddiant cyfoes i therapyddion yn y maes hwn. Maent yn argymell yn benodol bod angen i therapyddion celf gael "gwybodaeth am y materion cymdeithasol, diwylliannol ac iechyd sy'n wynebu'r boblogaeth hon, agwedd anfeirniadol a sgiliau cwnsela i gleientiaid LGBT" (Pelton-Sweet a Sherry 2008, 175). Er bod Whitehead-Pleaux et al. (2012, 2013) wedi llunio arolwg arfer gorau i therapyddion cerdd sy'n cefnogi cleientiaid LGBT, nid oes unrhyw ganllawiau AT penodol (na DMT) yn bodoli ar gyfer arfer gorau.

Er y bu rhai datblygiadau yn y ffordd y mae therapïau celfyddydau creadigol yn mynd i'r afael â chyfeiriadedd rhywiol ac hunaniaeth o ran rhywedd, mae angen dadansoddi ymyriadau AT a DMT yn ôl y newidiadau cyfredol yn neddfwriaeth LGBT+, polisïau, opsiynau triniaeth a pharhau'n gyfoes o fewn natur esblygol y gymuned. Bydd yr adrannau nesaf yn disgrifio cyd-destun ein gwaith ac yn cyflwyno ein hastudiaeth achos.

Astudiaeth Achos: Gweithdy'r Croen a Ffiniau

Rydym wedi cynnal gweithdai therapi celfyddydau creadigol cydweithredol am ddwy flynedd yn olynol fel rhan o Ŵyl Gelfyddydau a Ffilm Iechyd Meddwl yr Alban iii, a ddewiswyd gennym fel astudiaeth achos. Mae ein hastudiaeth achos yn nodwedd amlwg o'n gwaith gyda'r gymuned LGBT+ dros gyfnod o chwe blynedd. Roedd ugain o gyfranogwyr y grŵp hwn yn cynnwys menywod cisgenderiv a transgenderv, 20-50 oed, ac ystod o gyfeiriadaeth rhywiol. Roedd tri chwarter y cyfranogwyr yn dod o'r DU gyda charfan ryngwladol o bobl o'r Iwerddon, Nigeria, Gwlad Pwyl, Sbaen a'r Unol Daleithiau. Roedd un o'r cyfranogwyr yn geisiwr lloches yn y DU ar sail bod yn LGBT+. Yn y gweithdy dwys hwn, gwnaethom ddefnyddio cyfuniad o ymyriadau symud a chelf ar bwnc y croen fel ffin i'r corff, a hefyd fel amddiffynnwr. Yma byddwn yn darparu detholiad o ymyriadau allweddol yn y gweithdy hwn i egluro ein themâu: y gweithgaredd celf / symud 'haenen y croen' a defnyddio'r chwedl werin The Selkie Bride fel platfform i weithio ar thema'r haenen fewnol/allanol. Roedd ymyriadau cynhesu ar sail symudiadau yn cynnwys chwarae synhwyraidd, delweddu, gwaith byrfyfyr strwythuredig, gwaith bwrdd (tableau) vi a dyfeisio grŵp. Cafodd sylw somatig i'r corff a gyda'r corff (Csordas 1993, Tantia 2012) ei ddangos drwy sganio'r corff, olrhain y corff ac archwilio ffiniau gofodol rhyngbersonol. Roedd yr ymarferion hyn yn annog cyfranogwyr i ymgysylltu â'u defodau adnewyddu a glanhaol eu hunain ar ôl y gweithdy:

> Rwy'n dal i wneud rhai o'r ymarferion, yn enwedig yr un lle ry'n ni'n rhedeg ein dwylo ar hyd ein cyrff heb ei gyffwrdd mewn gwirionedd i deimlo'r egni ac yna gwthio'r holl egni negyddol allan. Mewn gwirionedd, mae'n gwneud i fi deimlo fy mod i'n glanhau fy hun (Cyfranogwr anhysbys, cyfathrebu personol, 2016).

Rhoddodd y chwarae synhwyraidd gyfle i'r cyfranogwyr ddod yn gyfarwydd â gofod y gweithdy a'r deunyddiau celf, er mwyn meithrin presenoldeb y cleient ar lefel somatig a chynnig profiad aml-ddimensiwn drwy integreiddio'r holl synhwyrau. Fe wnaethom ddewis deunyddiau a oedd â rhinweddau canfyddiadol gwahanol iawn o ran maint, gwead, pwysau a hydrinedd (h.y. rholiau o wifren alwminiwm, deunyddiau modelu meddal, marblis, rholiau mawr o bapur, plu, ymhlith

gwrthrychau eraill a ddewiswyd ar gyfer capasiti cynrychioliadol). Ystyriaeth arall wrth ddewis y deunyddiau oedd uniongyrchedd eu rhinweddau, felly nid oedd angen amser sychu neu adeiladu mwy cymhleth.

Gweithio rhyngddisgyblaethol

Elfen allweddol o'r gwaith yw mynegiant corfforedig AT, ac elfen weledol, diriaethol DMT. Roedd ymgorffori technegau somatig wrth greu celf a gosod gwrthrychau ar draws y gofod yn caniatáu ymgysylltu'n weithredol â'r deunyddiau ac ymwybyddiaeth ddyfnach o'r corff. Roedd yr ymyriadau yn symud rhwng celf a symudiadau am yn ail ac yn gweddu i amcanion ac anghenion y cyfranogwyr, ac yn cynorthwyo llif y gweithdy, sy'n allweddol i waith cydweithredol. Cynhaliwyd y gweithdy mewn stiwdio ddawns, i ffwrdd o ystafell AT mwy traddodiadol (Case and Dalley 2014), a oedd yn annog cyfranogwyr i symud mwy ac i ymgysylltu'n weithredol â'r deunyddiau celf a ddosbarthwyd o amgylch yr ystafell. Ni chafwyd byrddau na chadeiriau, wrth i wrthrychau gael eu gosod ar y llawr fel arwyneb gwneud celf, gan symud i ffwrdd o'r set AT 'eistedd i lawr' traddodiadol sy'n canolbwyntio ar gadeiriau neu fyrddau ac yn gwahodd posibiliadau newydd. Mae hwn yn drefniant annodweddiadol ar gyfer AT, ond yn gynllun delfrydol ar gyfer sesiynau celf a symud cydweithredol. Fe wnaeth y cyfranogwyr gropio, rholio ar y llawr, a defnyddio eu cyrff cyfan wrth greu'r celf vii. Fel arall, roedd cael ymyriadau symud yn helpu'n weledol wrth adlewyrchu ac ailedrych ar themâu'r gweithdy, a byddwn yn mynd i'r afael â nhw'n fanylach mewn adrannau dilynol. Mae creu celf yn caniatáu cynrychiolaeth faterol o brofiad byw sy'n offeryn defnyddiol i wneud cysylltiadau rhwng sesiynau DMT, gan helpu i gofnodi deunydd therapiwtig yn weledol, fel pwynt cyfeirio ar gyfer archwiliad manwl. Cafwyd llif deinamig rhwng creu celf a symud, ac roedd ymyriadau deuol yn cael eu hargymell nad oedd yn awgrymu gwahanu pob ffurf ar gelf.

Bydd yr adrannau nesaf yn amlinellu'r ymyriadau a'r themâu allweddol a ddeilliodd o'r gweithdy hwn.

Gweithgaredd Haenen y Croen

Mae gwaith tafluniol wrth wraidd therapïau celf creadigol. 'Mewn grwpiau celf tafluniol, cyflwynir themâu i roi fframwaith cyffredin y mae pob unigolyn yn y grŵp yn gallu cysylltu â'i ystyr bersonol' (Dalley 2008, xvii). Roedd hyn yn wir gydag un o'r prif ymyriadau symud, a oedd yn cynnwys y cyfranogwyr yn amlinellu haenen ddychmygol (1-2 fodfedd) y tu allan i'r croen. Disgrifiwyd hyn fel 'gorchudd' dychmygol i'r corff cyfan.

Mae Fraenkel (2010) yn damcaniaethu y gall dychmygu a synhwyro ffin y corff, a phriodoli delweddaeth metafforaidd, helpu i ddeall ymwybyddiaeth bersonol a gofodol eich hun, a'r perthnasoedd gofodol a sefydlwyd ag

eraill. Gallai'r cyfranogwyr ddewis unrhyw ddeunydd i symboleiddio'r ffin hon, a arweiniodd at nifer o wahanol fathau o syniadau o ddefnyddiau y gallai ffin y croen fod, rhai enghreifftiau oedd: corc, ewyn, plastig, rwber, tar, sbwng golchi llestri, plwsh, melfed a mwy. Roedd y deunyddiau hyn, fel therapyddion celf creadigol, yn rhoi nid yn unig ambell arwydd i ni ynglŷn â'r math o ffiniau a oedd yn dod i'r amlwg yn ystod y gweithdy, ond hefyd yn awgrymu perthnasedd i'r ffiniau roeddent yn ymgysylltu â hwy yn eu bywydau bob dydd. Mae hyn yn adleisio syniadau Moon (2010) ar theori adeiladol gymdeithasol o berthnasedd mewn therapi celf, lle mae ymadroddion artistig personol wedi'u gwreiddio mewn sgemâu cymdeithasol, a archwilir fan hyn o ran rhywedd a rhywioldeb. Yn achos cleientiaid LGBT+ gellir defnyddio deunyddiau i ddathlu hunan-dderbyniad, yn ogystal ag adeiladu dulliau creadigol i fod yn wydn yn erbyn gormes cymdeithasol. Yn y gweithdy, gwnaethom ehangu ar ymarfer haenen y croen drwy ofyn i gyfranogwyr symud o gwmpas y gofod yn agosach at eraill, gan sylwi a fyddai newidiadau posibl o ran delweddu haenau'r croen. Awgrymwyd yr ymarfer hwn i ysgogi newid o brofiad unigol i feithrin ymwybyddiaeth ac i ryngweithio fel grŵp. Mewn trafodaethau ar ôl y weithgaredd, roedd rhai cyfranogwyr yn cael anhawster i ddelweddu a chynnal ffiniau'r corff wrth ymgysylltu ag eraill yn y gofod.

I sawl cyfranogwr, daeth eu haenen ddychmygol o'r croen yn fwy solet wrth ddod ar draws eraill yn y gofod, tra bod eraill wedi nodi bod ffin eu corff gweledol yn diflannu neu'n toddi gydag eraill. Dywedodd un o'r cyfranogwyr ei bod yn teimlo ei bod wedi'i hamgylchynu gan rwber, a'i gysylltu â'i hanallu i addasu i sefyllfaoedd cymdeithasol neu mewn perthnasoedd ag eraill. Dywedodd fod pethau'n ymddangos fel pe bai'n "bownsio oddi arni". Yn astudiaeth achos Newman (2010) a oedd yn arddangos celf gosod mewn ymateb i anghenion pobl LGBT+ ifanc o fewn grŵp AT, mae'n disgrifio un darn, 'I'm Rubber', sy'n archwilio'r gwytnwch sy'n ofynnol i brofi bywyd fel rhan o boblogaeth sydd wedi'i stigmateiddio. Felly gellir dadansoddi teimlad cyfranogwyr y gweithdy o gael eu hamgylchynu gan rwber nid fel rhwystr i gysylltu, ond fel ffynhonnell o gryfder i oroesi sefyllfaoedd yr ystyrid yn anniogel. Ailadroddodd cyfranogwr arall y cysylltiad rhwng deunydd a phrofiad:

> Roedd y gweithgareddau celf yn arbennig o ddirdynnol i fi gan eu bod wedi fy helpu i sylweddoli bod y 'croen' roeddwn i'n gorchuddio fy hun ynddo, drwy ddweud fy mod i'n iawn pan nad oeddwn i, yn fy atal rhag prosesu fy emosiynau go iawn a gofyn am help gan y rhai sy'n agos i fi. (Cyfranogwr anhysbys, cyfathrebu personol, 2016).

Yn achos y cyfranogwr hwn, fe wnaeth gynrychioli'r ffin hon ennyn ymwybyddiaeth o warchod a chuddio teimladau anodd, a'r her o ymddiried yn eraill a chroesawu cefnogaeth.

Roedd creu celf yn cynnig cyfle i fynd â'r ymyriadau symud i ffurf weledol, ddiriaethol, a gwnaethom gynnig cynrychiolaeth weledol o 'sleisen' ddychmygol o ffin eu croen drwy ddefnyddio deunyddiau celf. Gwnaethom annog cyfranogwyr i ystyried lliw, gwead a graddfa wrth greu celf. Ar ôl i bobl greu eu sleisen unigol fe'u gwahoddwyd i ddod â'u gwaith celf i ganol yr ystafell i ryw fath o amgueddfa siâp cylch i ailgysylltu â'r cyfranogwyr eraill. Gofynnwyd iddynt ymgynnull mewn cylch o amgylch pob un o'r gwrthrychau celf, gan gofio eu presenoldeb, ac arsylwi ar waith celf pobl eraill ac i fyfyrio ar eu hymatebion, eu teimladau a'u canfyddiadau eu hunain. Cynlluniwyd ymarfer yr amgueddfa i beidio â gofyn am esboniad llafar wrth rannu'r gwaith celf a'i ystyron cysylltiedig, gan annog myfyrio di-eiriau.

Yn ymyriadau'r ddau weithdy, cysylltodd cyfranogwyr 'ddeunydd ffin y croen' eu hunain i eiliadau penodol lle roedd angen mwy o gryfder neu amddiffyniad arnynt, a disgrifiwyd achosion lle roeddent wedi teimlo'n fwy agored i niwed, sy'n berthnasol i gleientiaid LGBT+ a'r pryder rhagweladwy o ddod allan, ofn stigmateiddio, gwahaniaethu a gwrthod a all arwain at fwy o ynysigrwydd cymdeithasol (Haplin and Allen 2004). Yma ceir cryfder gwaith trosiadol, gan fod yr haenau o gelf weledol a symudiadau yn gweithredu fel cerbyd deuol ar gyfer dulliau amgen o brofiad somatig gyda thechnegau tafluniol, gan ddefnyddio cryfder i fynegi bregusrwydd.

The Selkie Bride

Roedd elfen allweddol arall o'r gweithdy yn cysylltu ymyriadau celf a symudiadau gyda stori werin Selkie Bride (Breslin and Keiper 2012), stori boblogaidd yng nghymunedau pysgota yr Alban, Iwerddon, Portiwgal, a Sgandinafia. Mae fersiwn Albanaidd y stori hon (ar ffurf symlach) yn canolbwyntio ar selkie, creadur trawsnewidiol sy'n amrywio rhwng menyw a morlo drwy ddiosg ei chroen morlo, sy'n cael ei ddal gan bysgotwr pan fydd yn gadael ei chroen morlo heb ei warchod. Mae'r pysgotwr yn cwympo mewn cariad â'r selkie ac yn cuddio'r croen. Ar ôl blynyddoedd lawer, mae ei phlant yn dod o hyd i'w chroen morlo ac mae'n rhaid iddi ddewis rhwng ei hanfod, y môr, a'i rôl fel mam a gwraig. Er gwaethaf y torcalon a achoswyd i'w theulu, mae'n dewis dychwelyd i'r môr a'i gwir gartref, gan roi'r gorau i'w rôl ar y tir.

Gan fod ein grŵp wedi'i ffurfio gan fenywod, mae'r gwrthdaro hwn rhwng yr hunan mewnol ac allanol, a phob un o'r cyfrifoldebau a'r goblygiadau yn cynnwys y sylfaen ar gyfer cynllunio'r ymyriadau. Fe ddefnyddion ni

stori Selkie Bride fel ysbrydoliaeth i wneud celf, gan ddod â menig clir heb latecs ac amrywiaeth eang o ddefnyddiau (plu, botymau, marcwyr, metel, glitter, secwinau, etc.) yr oedd y cyfranogwyr yn eu defnyddio i gynrychioli eu hunan mewnol (hanfod fewnol) a'u hunan allanol (gofynion allanol). Gofynnwyd i'r cyfranogwyr symud eu menig mewn taith archwiliadol drwy'r gofod. Fe wnaethant hefyd greu deialog symudiadau celf rhwng ffin y sleisen o haen y croen a grëwyd gyda'u maneg, i feithrin cysylltiadau rhwng ymyriadau. Gofynnwyd i'r cyfranogwyr greu perfformiad byr o'r archwiliadau hyn mewn darluniau (*tableaus*) grŵp wrth rannu a thrafod mewn grŵp. Gan ystyried yr ymyriadau allweddol hyn, byddwn yn dadansoddi'r cyfnewid symbolaidd a grëir rhwng yr hunan allanol/mewnol a'u perthynas i weithio â chleientiaid LGBT+ yn yr adran ganlynol.

Archwilio'r Hunan Allanol a Mewnol gyda Chleientiaid LGBT+

Nod arferion y celfyddydau creadigol yw darparu allbwn allanol i'r hyn sy'n digwydd ym myd mewnol unigolyn. Cyflëir gwrthdaro a thrawsnewid mewnol drwy wneud profiad yn weladwy, yn ddiriaethol ac yn bresennol, sydd wedi'i alluogi gan y berthynas therapiwtig. Er nad yw wedi'i anelu'n benodol at gleientiaid LGBT+, archwiliodd y therapydd celf Makin (2000) themâu 'tu fewn/tu allan' drwy ymyriadau hunan-bortread. Mae technegau hunan-bortread o fewn AT yn cynnig cyfle creadigol i deimladau gael eu hallanoli a all fod yn rhy ddadlennol, brawychus neu gywilyddus i'w mynegi ar lafar (Addison 1996, Brody 1996, Fraser and Waldman 2004). Fe wnaethon ni ddewis portreadu'r rhain drwy greu delweddau o ffiniau'r croen ac archwilio symudiadau fel hunan-bortreadau mewnol symbolaidd a oedd yn ennyn cysylltiadau â hunaniaeth a gweledegd LGBT+.

Roedd Lasser a Wicker (2008) yn dadlau bod ymddygiad di-eiriau yn ffactor allweddol wrth reoli gweledegd gyda chleientiaid LGBT+. Bydd gan fyd mewnol nifer o gleientiaid LGBT+ agweddau ar negeseuon allanol negyddol ynglŷn â sut nad yw'n iawn i fod yn LGBT+. Mae rhai enghreifftiau o'r negeseuon hyn yn cynnwys: patholeg hanesyddol mewn diagnosis iechyd meddwl, troseddoli, diffyg hawliau cyfartal, stigma cymdeithasol, hunaniaethau gor-rywiol, diffyg cynrychiolaeth bositif yng nghyfryngau'r prif ffrwd. Gall mewnoli'r negeseuon pwerus hyn arwain at homoffobia / biffobia / trawsffobia wedi'i fewnoli, sy'n effeithio yn y pen draw ar hunan-werth y person a'r gallu i fyw bywyd boddhaus gydag iechyd meddwl ffyniannus (Fraser a Waldman 2003). Mae hyn yn rhywbeth sy'n unigryw i gleientiaid LGBT+, gan nad yw cleientiaid heterorywiol a cisryweddol fel arfer yn cael eu gwrthod ar sail eu cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth o ran rhywedd.

Gan fod ein gweithdy yn gynhwysol i bob cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaethau o ran rhywedd, defnyddiodd gyfranogwyr symudiadau a chelf fel offer ar gyfer gweleded eu themâu personol eu hunain. Er enghraifft, nododd un o'r cyfranogwyr fod pwysau galwadau allanol yn anodd dros ben ar yr adeg benodol hon pan oedd hi'n ceisio lloches yn DU ar sail ei hunaniaeth LGBT. Roedd ei maneg yn cynnwys lliwiau llachar yr oedd hi'n ei chysylltu â'r cryfder roedd hi'n ei feithrin wrth ddatgelu ei hunaniaeth ei hun, er gwaethaf y ddau atgof poenus ohoni'n cuddio hyn wrth ei theulu yn ei mamwlad a diffyg derbyniad Swyddfa Gartref y Deyrnas Unedig, i bwy roedd hi'n gorfod 'profi' ei rhywioldeb. Cyfeiriodd at ei hun dro ar ôl tro fel canfod rhyddid yn ei mynegiant artistig, a gobaith wrth ailadeiladu ei gwir hunaniaeth. Dewisodd gyfranogwr LGBT+ arall symbolau oedd yn fwy o stereoteip fel lliwiau baner yr enfys i gynrychioli'r hunan mewnol yn allanol. Dewisodd y cyfranogwr beidio â symud o gwmpas y gofod cymaint ag eraill, drwy wneud darn cymharol fach o waith celf yn dawel ac yn ofalus, sy'n awgrymu cysylltiad rhwng syniadau o ddiogelwch a gweledded o fewn y grŵp. Roedd symbol yr enfys yn cyfathrebu elfen o ddathlu eu hunaniaeth y gellid bod wedi'i anwybyddu o bosibl. Mae hyn yn gyson ag argymhellion Addison's (2003) a Pelton-Sweet a Sherry (2008) y gellir mynegi symboliaeth sy'n unigryw i'r gymuned LGBT+ yn weledol, ond nid yw o reidrwydd yn cael ei gyfathrebu ar lafar. Fodd bynnag, mewn cyferbyniad â disgrifiadau Addison (2003) o symbolau LGBT+ posibl, mae'n bwysig yn ein harferion i gadw cynnwys LGBT+ yn gyfoes ond atal rhagdybiaethau o gysylltiadau nes eu bod wedi'u datgelu neu eu hadnabod gan y cleient. Ni fydd pob cleient LGBT+ yn symboleiddio eu hunaniaethau yn eu gwaith celf/symudiad fel hyn. Mae hyn yn cyd-fynd â chredoau dominyddol di-fudd o stigma cymdeithasol ac ystrydebau y mae pobl LGBT + eisoes yn ymgodymu â nhw, a all rwystro'r berthynas therapiwtig yn sylweddol.

Yn y dangosiadau a'r trafodaethau grŵp olaf, cynhyrchodd y thema allanol/mewnol ystyr newydd torfol ymhlith cyfranogwyr, yn debyg i ddisgrifiad Moon (2010) o safbwynt lluniadaethol cymdeithasol ar y gydberthynas rhwng perthnasedd a phrofiad a rennir. Dewisodd rai gynrychioli eu teulu neu gylchoedd agos a heriau eu gofynion allanol. Dewisodd eraill ganolbwyntio ar bwysigrwydd meithrin yr hunan mewnol (wedi'i fynegi fel nwydau, ysgogiad, nodau). Roedd elfennau trawsnewidiol stori The Selkie Bride a'r cydbwysedd ansicr rhwng gofynion mewnol ac allanol yn canu cloch gyda'r cyfranogwyr mewn agweddau personol dwfn, gyda chyfleoedd i ddad-adeiladu ac ystyron amgen.

Casgliadau

Disgrifiodd y bennod hon y broses gydweithredol rhwng seicotherapyddion symudiadau celf a dawns mewn fformat gweithdy dwys mewn gŵyl iechyd meddwl yn yr Alban. Rydym yn honni bod angen rhoi sylw gofalus i ganolbwyntio ar gyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth o ran rhywedd, fel agwedd sylfaenol ar fywyd dynol. Mae gan y therapïau celf creadigol daflwybr ymchwil gyfyngedig yn y maes hwn, ac er bod ymchwil yn dod i'r amlwg mewn DMT ac AT, mae angen ymchwil pellach ar themâu perthnasol ar gyfer y grŵp hwn o gleientiaid. Fe wnaethom ddewis canolbwyntio ar ein gwaith gyda chleientiaid LGBT+ ar gyfer y bennod hon, ond rydyn ni'n argymell ymchwil pellach ar gymwyseddau therapyddion a hyfforddiant cyfoes ar derminoleg ac ymyriadau cadarnhaol, cynhwysol.

Roedd yr ymyriadau celf/symud i gyd yn berthnasol i thema'r hunan mewnol yn erbyn yr allanol ac roeddent yn seiliedig ar chwedl y Selkie Bride. Fe wnaeth chwarae synhwyraidd gydag ystod eang o ddeunyddiau celf, profiadau symud a chynrychiolaeth weledol o ffin amddiffynnol y croen helpu i seilio'r profiadau hyn, gan alluogi gwrando mewnol ac ymwybyddiaeth ohonoch chi eich hun ac eraill yn y gofod. Fe wnaethom ddefnyddio technegau tafluniol drwy greu 'sleisen' o ffin y croen a maneg a oedd yn cynrychioli naill ai gofynion allanol neu hanfod mewnol, a gafodd eu rhannu a'u trafod.

O ran ein thema, cafodd y gofynion allanol eu cysylltu â phwysau cymdeithasol, a wnaeth ennyn trafodaethau o ran anawsterau gweledegdd LGBT + ymhlith aelodau'r teulu, ac mewn un achos cryf, caniataodd i un o'r cyfranogwyr brosesu ei statws cyfredol fel rhywun oedd yn ceisio lloches wleidyddol. Fe wnaeth y broses o archwilio hanfod mewnol helpu cyfranogwyr i nodi profiadau cyfoes a oedd yn ymddangos fel pe baent ar y trothwy: yn sownd rhwng crisialu ac adnabod y profiad, ond yn methu â'i allanoli a'i fynegi. Gall gweledegdd, mewn rhai agweddau, olygu cost, colled neu gyfle i rai cleientiaid LGBT+. I rai, er nad pob cleient, gallai bod yn bwy ydyn nhw olygu colli eu teulu, anwyliaid, ymyrryd â chyfleoedd gwaith neu eu rhoi mewn perygl o drais. Mae yna lawer o bethau positif hefyd o fod yn weladwy fel person LGBT+: cadarnhad o hunaniaeth 4, derbyn eich hun, profiadau o gariad a chefnogaeth gan deulu/anwyliaid/cydweithwyr, sy'n cynnig themâu positif i fynd i'r afael â nhw drwy therapïau celf creadigol. Felly roedd y frwydr a'r rhagdybiaeth rhwng y bydoedd mewnol ac allanol, yn enwedig o ran hunaniaeth LGBT+ yn berthnasol ac yn bwysig i'r grŵp hwn.

Ffocws ein gwaith yw caniatáu i'r profiad somatig ddod yn rhan annatod o greu celf, a hefyd archwilio ffyrdd gweledol, diriaethol o symud. Grŵp a oedd yn cynnwys menywod heterorywiol, LGBT+, cisryweddol a thrawsryweddol mewn gweithdy oedd yn canolbwyntio ar y gymuned,

roedd yn meithrin amgylchedd cynhwysol, a oedd yn caniatáu i unigolion archwilio'n ddwfn a rhyngweithio'n ddiogel fel grŵp heb bwysau i ddatgelu. Roedd y ddeialog gydweithredol rhwng dawns/symud a chreu celf yn caniatáu cysylltiadau trosiadol rhwng perthnasedd a phrofiad byw. Gall gwaith cydweithredol rhwng therapyddion celf creadigol ac ymyriadau symud a chreu celf integredig gynnig archwiliadau aml-ddimensiwn, creu persbectif, a dull corfforedig o weithio gyda rhywedd a rhywioldeb.

Awduron:

Dr Thania Acarón, PhD, BC-DMT, R-DMP, FHEA

Mae Thania yn ddarlithydd, perfformwraig, coreograffydd a therapydd symudiadau dawns o Puerto Rico, sydd yng Nghymru ar hyn o bryd. Cafodd ei PhD o Brifysgol Aberdeen ar rôl dawns wrth atal trais ac mae ganddi radd meistr mewn Addysg Ddawns o Brifysgol Efrog Newydd. Mae'n oruchwylydd clinigol a seicotherapydd symudiadau dawns ardystiedig yn y DU a'r Unol Daleithiau. Ar hyn o bryd, mae Thania yn gweithio fel darlithydd yn Rhaglen Ddawns Prifysgol De Cymru yng Nghaerdydd. Ar hyn o bryd, mae'n cyd-gyfarwyddo dau gwmni artistig ac yn teithio gyda'i gwaith ei hun. Mae Thania yn cynnig gweithdai rhyngwladol ar symud a llesiant, gwneud penderfyniadau drwy symud ac ymarfer rhyngddisgyblaethol.

Alison Wren, MSc, HCPC, BAAT

Mae Alison Wren yn Seicotherapydd Celf a goruchwyliwr cyfunol yn yr Alban. Mae'n gweithio'n bennaf yn y sector gwirfoddol ac mewn practis preifat, gan arbenigo mewn gweithio'n gadarnhaol gyda chleientiaid ar faterion yn ymwneud â rhywioldeb, rhywedd ac amrywiaeth perthnasoedd. Hi yw swyddog proffesiynol yr Alban ar gyfer Cymdeithas Therapyddion Celf Prydain ac yn diwtor ar gwrs cynefino Seicotherapi Celf ym Mhrifysgol Glasgow. Mae'n dysgu hyfforddeion Therapi Celf a gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl eraill yn rheolaidd ar faterion yn ymwneud â chymhwysedd celfyddydol gyda chleientiaid LGBT+. Mae wedi datblygu gwasanaeth iechyd meddwl a llesiant llwyddiannus i bobl LGBT+ sydd â phrofiad byw o salwch meddwl.

Cyfeiriadau

Acarón, Thania. 2015. "Nonconforming Bodies: The Role of Gender Identity and Sexual

Orientation in Dance/Movement Therapy." Webinar presented at the American

Dance Therapy Association. http://adta.bizvision.com/product/adtawebinars/nonconformingbodiestheroleofgenderidentityandsexualorientationindancemovementtherapy(13165).

Addison, Donna. 1996. "Message of Acceptance: 'Gay-Friendly' Art Therapy for Homosexual Clients." Art Therapy 13 (1): 54–56. doi:10.1080/07421656.1996.10759193.

Allegranti, Beatrice. 2009. "Embodied Performances of Sexuality and Gender : A Feminist Approach to Dance Movement Psychotherapy and Performance Practice." Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice 4 (1): 37–41.

———. 2011. "Ethics and Body Politics: Interdisciplinary Possibilities for Embodied Psychotherapeutic Practice and Research." British Journal of Guidance & Counselling 39 (5): 487–500.

Amnesty International. 2014. "Sexual Orientation and Gender Identity." LGBTQ Organization. Amnesty International. http://www.amnesty.org/en/sexualorientation-and-gender-identity.

Breslin, Theresa, and Kate Leiper. 2012. An Illustrated Treasury of Scottish Folk and Fairy Tales. Edinburgh: Floris Books. https://wordery.com/an-illustrated-treasuryof-scottish-folk-and-fairy-tales-theresa-breslin-9780863159077.

Brody, Rachel. 1996. "Becoming Visible: An Art Therapy Support Group for Isolated Low-Income Lesbians." Art Therapy 13 (1): 20–30. doi:10.1080/07421656.1996.10759189.

Case, Caroline, and Tessa Dalley. 2014. The Handbook of Art Therapy. Routledge, 2014. East Sussex and New York: Routledge.

Csordas, Thomas J. 1993. “Somatic Modes of Attention.” Cultural Anthropology 8 (2):

135–56.

Dalley, Tessa. 2008. Art as Therapy: An Introduction to the Use of Art as a Therapeutic

Technique. Routledge.

Fish, Julie, and UK Department of Health Sexual Orientation and Gender Identity

Advisory Group. 2007. “Reducing Health Inequalities for Lesbian, Gay, Bisexual

and Trans People - Briefings for Health and Social Care Staff.” UK Department of

Health Sexual Orientation and Gender Identity Advisory Group.

http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130123192422/http://www.dh.gov.uk6

/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_0

78347.

Fraenkel, Danielle L. 2010. “Shape: A Kinesthetic Approach to Building Healthy

Boundaries.” In 101 Interventions in Group Therapy, edited by Scott Simon Mehr,

339–44. New York: Routledge. https://www.amazon.co.uk/101-InterventionsGroup-Therapy-Revised/dp/0415882176.

Fraser, Jean, and Judith Waldman. 2004. “Singing with Pleasure and Shouting with

Anger: Working with Gay and Lesbian Clients in Art Therapy.” In Gender Issues

in Art Therapy, edited by Susan Hogan, 69–91. London and Philadelphia:

Jessica Kingsley Publishers.

Hadley, Susan. 2013. “Dominant Narratives: Complicity and the Need for Vigilance in

the Creative Arts Therapies.” The Arts in Psychotherapy 40 (4): 373–81.

doi:10.1016/j.aip.2013.05.007.

Harvard Graduate School of Education QueerEd. 2006. “Working LGBTQ Definitions.”

LGBTQ University Organization. Harvard Graduate School of Education

QueerEd. October.

http://isites.harvard.edu/icb/icb.do?keyword=hgse_queer_ed&pageid=icb.page23

6993.

Hanan, M. Eve. 2010. “Embodying Identity: A Qualitative Case Study of Dance

Movement Therapy for People Transitioning Genders.” Thesis.

http://idea.library.drexel.edu/handle/1860/3354.

Halpin, Sean A., and Michael W. Allen. 2004. “Changes in Psychosocial Well-Being

During Stages of Gay Identity Development.” Journal of Homosexuality 47 (2):

109–26. doi:10.1300/J082v47n02_07.

Hogan, Susan, (ed.) 2003. Gender Issues in Art Therapy. London and Philadelphia:

Routledge.

Lasser, Jon, and Nichole Wicker. 2008. “Visibility Management and the Body.” Journal

of LGBT Youth 5 (1): 103–17. doi:10.1300/J524v05n01_08.

Makin, Susan R. 2000. Therapeutic Art Directives and Resources: Activities and

Initiatives for Individuals and Groups. London and Philadelphia: Jessica Kingsley

Publishers.

Moon, Catherine Hyland. 2010. “Theorizing Materiality in Art Therapy” Materials and

Media in Art Therapy: Critical Understandings of Diverse Artistic Vocabularies.

49-88 New York: Routledge.7

National Alliance for Mental Illness. 2017. “LGBTQ.” National Alliance for Mental Illness.

https://www.nami.org/Find-Support/LGBTQ.

Newman, Valerie. 2010. “Creating a Safe Place for Lesbian, Gay, Bisexual, and

Transgender Youth: Exhibiting Installation Art for Social Change.” In Materials

and Media in Art Therapy: Critical Understandings of Diverse Artistic

Vocabularies, edited by Catherine Hyland Moon, 137–53. New York and London:

Routledge.

Pelton-Sweet, Laura M., and Alissa Sherry. 2008. “Coming Out Through Art: A Review

of Art Therapy With LGBT Clients.” Art Therapy 25 (4): 170–76.

doi:10.1080/07421656.2008.10129546.

Tantia, Jennifer Frank. 2012. “Mindfulness and Dance/Movement Therapy for Treating

Trauma.” In Mindfulness in the Creative Arts Therapies, edited by L. Rappaport,

96–107. London: Jessica Kingsley Publishers.

The Shaw Mind Foundation. 2016. “Mental Health in the LGBT Community.” Newark,

Nottinghamshire, UK: The Shaw Mind Foundation.

http://shawmindfoundation.org/wp-content/uploads/2016/04/Shaw-MindLGBT.pdf.

Whitehead-Pleaux, Annette, Amy M. Donnenwerth, Beth Robinson, Spencer Hardy, Leah

G. Oswanski, Michele Forinash, Maureen C. Hearns, Natasha Anderson, and Xueli

Tan. 2013. “Music Therapists’ Attitudes and Actions Regarding the LGBTQ

Community: A Preliminary Report.” The Arts in Psychotherapy, Gender and the

Creative Arts Therapies, 40 (4): 409–14. doi:10.1016/j.aip.2013.05.006.

Whitehead-Pleaux, Annette, Amy Donnenwerth, Beth Robinson, Spencer Hardy, Leah

Oswanski, Michele Forinash, Maureen Hearns, Natasha Anderson, and Elizabeth

York. 2012. “Lesbian, Gay Bisexual, Transgender, and Questioning: Best

Practices in Music Therapy.” Music Therapy Perspectives 30 (2): 158–66.

doi:10.1093/mtp/30.2.158.

i Sylwch nad yw pobl sy'n nodi eu bod yn anrhywiol yn cael eu denu'n rhywiol at unrhyw rywedd ac maent yn rhan o’r continwwm cyfeiriadedd rhywiol.

ii Mae’r term rhywedd(au) yn cael ei ddefnyddio i adlewyrchu’r sbectrwm rhywedd llawn, gan gynnwys pobl sy'n uniaethu fel gwryw, benyw, anneuaidd, di-rywedd neu unrhyw gyfuniad o wryw a benyw.

iii Am ragor o wybodaeth am yr ŵyl, ewch i www.mhfestival.com.

iv Diffiniad Cisryweddol: person y mae ei hunaniaeth o ran rhywedd yn cyfateb i'w rhyw a neilltuwyd adeg geni

v Diffiniad Trawsryweddol: person nad yw ei hunaniaeth o ran rhywedd yn cyfateb i'w rhyw a neilltuwyd adeg geni

vi Ymarfer grŵp wedi'i seilio ar ddrama yw *tableau*, sy'n portreadu siapiau llonydd (neu symudiadau ailadroddus mewn rhai amrywiadau) gyda thema gyffredin, i greu'r hyn y gellir ei ddisgrifio fel fersiwn byw o baentiad.

vii Roedd cadeiriau ar gael i gyfranogwyr oedd â symudedd cyfyngedig.