

Therapi Drama ac Iechyd Meddwl

Helo, Melanie ydw i. Rwy'n therapydd drama ac yn oruchwyliwr clinigol. Heddiw, rwy'n mynd i siarad am weithio'n ddiogel gyda thrawma drwy straeon mewn therapi drama. Byddaf yn defnyddio fy mhrofiad o weithio fel therapydd drama mewn tîm seicotherapi celf mewn lleoliad iechyd meddwl aciwt.

Mae straeon yn rhan hanfodol o'r natur ddynol. Rydyn ni'n adrodd straeon i'n gilydd drwy'r amser - pwy ydyn ni, o ble rydyn ni'n dod, a beth sydd wedi digwydd i ni. Rydyn ni'n gwrandao ar straeon, yn gwylio straeon ac yn darllen straeon bob dydd drwy ffilmiau, teledu, llyfrau, newyddion, cyfryngau cymdeithasol. Maen nhw'n ein helpu i wneud synnwyr ohonom ein hunain ac maen nhw'n ein helpu i wneud synnwyr o'r byd. Mae gan bob person y down ar eu traws stori i'w hadrodd. Mae gan y rhan fwyaf o bobl sy'n dod i gyswllt â gwasanaethau iechyd meddwl stori am drawma, adfyd a phrofiadau llethol mewn bywyd. Ond, yn hytrach na gofyn 'Beth sydd wedi digwydd i ti? Dweda dy stori wrtha i.' Mae rhywun yn canolbwyntio'n aml ar ddiagnosis a thriniaethau, gyda'r nod o leihau a dileu'r symptomau sy'n dod i'r amlwg. Ond beth sy'n digwydd os ydyn ni'n ystyried y symptomau neu'r problemau, yr anhwylderau, y cyflyrau hyn fel rhan bwysig o'r stori a'r lleisiau mae pobl yn eu clywed, y delweddau mae pobl yn eu gweld ac yn eu profi fel ymatebion ystyrion i ddigwyddiadau trawmatig mewn bywyd a phrofiadau niweidiol mewn bywyd.

Mae Doctor Eleanor Longden, seicolegydd ac awdur *Learning from the voices in my head*, yn disgrifio yn ei Ted Talk enwog sut dechreuodd hi wneud synnwyr o'i phrofiadau ei hun o glywed lleisiau. Meddai 'Roedd fy lleisiau'n ymateb ystyrion i ddigwyddiadau trawmatig mewn bywyd, yn enwedig digwyddiadau yn ystod fy mhentyndod. Roedd y lleisiau'n disodli'r boen ac yn rhoi llais iddi.'

Felly beth yw trawma? Mae Dr. Bessel Van Der Kolk, y seiciatrydd, yr awdur a'r arbenigwr mewn ymchwil trawma, yn diffinio trawma fel 'cyflwr o gynnwrf uchel, sy'n deillio o'r lluo o ddulliau ymdopi mewn ymateb i straen eithafol. Rydyn ni wedi'n harfogi o'r adeg y cawn ein geni gydag ymatebion i oroesi (ymladd a ffoi a rhewi), sy'n cael eu hysgogi gan yr hyn rydyn ni'n ei ystyried yn fygythiad. Mae'r ymatebion hyn yn normal a'u bwriad yw ein gwarchod. Dim ond os bydd y profiad trawmatig yn parhau heb ei ddatrys ar ôl y digwyddiad(au) ysgogol y byddan nhw'n troi'n batholegol. Os na chaiff trawma ei ddatrys, all pobl ddim symud ymlaen.'

Pan fydd trawma'n dal heb ei ddatrys, dydy'r stori ddim wedi cael ei hadrodd. Mewn therapi drama, ein nod yw gweithio gyda'r person cyfan y tu hwnt i'r label, y diagnosis neu'r symptomau sy'n dod i'r amlwg. Mae trawma heb ei ddatrys a sut mae'n parhau i ymddangos yn ysbryd rhywun yn cael ei ystyried yn rhan ystyrion o'r stori sydd angen ei hadrodd. Gall therapi drama gynnig lle diogel i adrodd y stori honno. Pan na fyddwn yn gallu siarad am yr hyn nad oes modd ei fynegi, gallwn greu ac actio stori wahanol ond cysylltiedig arall.

Mae hon yn hen stori o'r adeg pan oedd pobl yn byw mewn tai rhew ac yn gorfod hela er mwyn goroesi. Pan oedden nhw'n coginio, byddai'r bobl yn gosod carreg yng nghanol y tân a byddai'r garreg hon yn tywynnu gwres a chynhesrwydd yn hwyr i'r nos yn ystod y nosweithiau oer hynny ar ôl i'r tân ddiffodd. Er mwyn cadw'r bobl yn gynnes. Roedd bachgen bach o'r enw **Annaluk** yn byw yn un o'r tai rhew yma. Roedd ei rieni wedi mynd

allan i hela un diwrnod a doedden nhw ddim wedi dod yn ôl. Mae'n rhaid bod arth wen wedi eu llusgo i ffwrdd a'u lladd. Roedd y bachgen yn ifanc iawn a doedd o ddim yn gwybod sut i hela. Yr unig beth roedd ganddo ar ôl ei rieni oedd y garreg hon, ac roedd yn dal ei afael arni er cof amdany'n nhw. Dechreuodd y bachgen lwggu. Ac ar ôl iddi fynd i'r pen arno, dechreuodd fwyta unrhyw beth a phopeth y gallai ddod o hyd iddo. Roedd ei lygaid yn wyllt eisiau bwyd. Roedd ei geg bob amser ar agor a dechreuodd wneud synau ofnadwy. Roedd yn codi ofn ar y bobl yn ei bentref. Roedden nhw'n meddwl y byddai'n ceisio eu bwyta ac felly fe wnaethon nhw ei glymu'n sownd y tu allan. Weithiau bydden nhw'n taflu darnau o gig ato ar ôl bod yn hela, y darnau sur, y darnau dros ben, nad oedd neb arall eu heisiau. Ond doedd hyn byth yn ddigon i'r bachgen. Roedd yn dyheu am fwy na dim ond bwyd. Pan oedd wedi cael ei glymu, gollyngodd ei afael yn y garreg, ac roedd hi bellach y tu hwnt i'w gyrraedd. Felly bob dydd roedd yn ceisio ymestyn y gadwyn ymhellach ac ymhellach nes gallai o'r diwedd gael ei fysedd o amgylch y garreg a dechrau ei llusgo tuag ato. Roedd y garreg bron mor fawr â'r plentyn. Doedd y garreg ddim yn gynnes mwyach, roedd hi'n oer iawn erbyn hyn. Ac wrth i'r bachgen ei llusgo tuag ato, gafaelodd amdani, lapiodd ei hun o'i chwmpas, a dechreuodd rewi. Roedd y bobl yn y pentref yn meddwl ei fod yn fwy hurt fyth. Maen nhw'n gwneud hwyl am ei ben. Roedden nhw'n galw enwau arno. Roedd mor llwglyd ac mor unig. Roedd yn gwybod bod yn rhaid iddo ddianc. Roedd yn rhaid iddo ffoi. Fel arall, ni fyddai'n goroesi. Felly un noson llwyddodd i dorri'r gadwyn o'r diwedd a'i lapio o amgylch ei garreg. Dechreuodd fynd, a hithau'n hwyr yn y nos, gan lusgo'r garreg y tu ôl iddo fel ci ar dennyn. Ond y bachgen sy'n gwneud yr holl waith a dydy'r garreg ddim yn gwneud dim o'r gwaith. Aeth Annalukke o un pentref i'r llall yn chwilio am fwyd a lloches. Ond y cyfan roedd pawb yn sylwi arno oedd ei lygaid gwyllt a'i ddannedd, ac roedden nhw'n meddwl ei fod yn anifail gwyllt. Roedd arnyn nhw ei ofn, fe wnaethon nhw droi i ffwrdd, fe wnaethon nhw gau eu drysau. Ac eto, roedd y newyn yn cnoi ei stumog ac roedd yr oerfel yn fwy poenus nag erioed ar ei groen. Ond wrth iddo symud o bentref i bentref, roedd y bobl yn gweiddi arno, yn ei alw'n wallgof, yn ei hel ymaith, pam arall fyddai'n llusgo'r garreg hon o gwmpas? Meddylodd y bachgen y byddai'n gorwedd ar y rhew, yn rhoi'r gorau iddi ac yn marw, ac wrth iddo feddwl fel hyn, gwelodd olau yn y pellter. A meddylodd, 'Fe wna i roi cynnig ar un lle arall. Fe af i yno, ac os na fyddaf i'n cael bwyd a lloches, fe af i orwedd a marw'. Felly dyma'r bachgen yn llusgo'r garreg ar ei ôl a dilyn y golau nes iddo ddod at dŷ rhew. Mae'n mynd i mewn, a'r tu mewn i'r tŷ rhew, yr holl ffordd o gwmpas mae croen a ffwr. Mae rhywun yn ymddangos o dan y pentwr o groen a ffwr. Mae'n meddwl mai ysbryd sydd yna, ond na, hen wraig sydd yno. Mae hi'n edrych ar y bachgen ifanc ac yn dweud wrtho, 'A, rwy'n falch dy fod ti yma. Aeth fy mhobl i ffwrdd a dydyn nhw ddim wedi dod yn ôl. Mae gen i ryw faint o gig wedi rhewi a phot ond does gen i ddim carreg i'n cadw ni'n gynnes.' Dyma'r bachgen yn dweud, 'Mae gen i garreg.' Felly mae'r bachgen a'r ddynes yn gwneud tân ac yn gosod y garreg yng nghanol y tân. Maen nhw'n coginio'r bwyd ac yn eistedd ac maen nhw'n bwyta. Wrth i'r bachgen eistedd gyda'r fenyw yn y tŷ rhew, mae'n meddwl ei fod yn gallu clywed llais yn dod o'r garreg, yn dweud 'Rwy'n dy garu di.'

Felly, dyma stori am gariad a cholled, anobaith a gobaith. Mae'r plentyn yn cario pwysau ei golled o gwmpas gydag ef. Mae'n chwilio'n daer am gysylltiad, am fagwraeth, am natur ac am gariad, ond eto mae'n cael ei weld a'i ystyried fel rhywun peryglus, rhywbeth i'w ofni ac i droi oddi wrtho. Mae'n cael ei gam-drin, ei esgeuluso a'i adael. Mae ei stori'n adleisio hanes llawer o bobl sydd wedi goroesi trawma.

Gan weithio'n greadigol gyda'r trosiadau a'r enghreifftiau clasurol fel y rhai a welir yn y plentyn carreg, mae straeon yn rhywle diogel lle gallwn ddechrau gwneud cyswllt â theimladau a phrofiadau poenus a llethol mewn ffordd sydd wedi'i strwythuro'n ddiogel.

Rydyn ni'n camu i fyd y stori lle gall yr unigolyn ddewis ymgymryd â rôl y cymeriad, fel y plentyn carreg. Wrth iddyn nhw wneud hynny, mae teimladau ac emosiynau yn cael eu mynegi'n gorfforol. Gellir eu teimlo a'u symud a'u dal yn y corff. Mae profiadau mewnol yn cael eu hallanoli, y tu allan i'r hunan, ond o fewn cymeriad yn y stori a rhwng y therapydd a'r cleientiaid. Mae'r therapydd yn gweld ac yn clywed profiad y cleient wrth i'r stori gael ei pherfformio. Mae'r therapydd yn gweithio ochr yn ochr â'r cleient mewn rôl gefnogol, gan ymateb i'r hyn sy'n dod i'r amlwg yn y foment tra'n cynnal ffrâm y stori. Mae gweithio fel hyn yn galluogi'r cleient i gael ymdeimlad o reoli, dewis a grymuso, a hyn i gyd o fewn un berthynas therapiwtig sy'n ennyn ymddiriedaeth.

Mae'r rhain yn egwyddorion allweddol ar gyfer ymarfer sy'n seiliedig ar drawma.

Mae strwythur y sesiwn yn cynnig lle diogel i'n harwain i mewn ac allan o'r stori. Mae camau sydd wedi'u hystyried yn ofalus ar gyfer gweithio gyda straeon fel Y Plentyn Carreg a bydd llawer o amser yn cael ei roi yn ystod camau cyntaf y therapi i sefydlu ymdeimlad o ymddiriedaeth a diogelwch rhyngpersonol. Rhan allweddol o hyn yw gweithio gyda'r corff, a chanolbwyntir ar sefydlu, meithrin a chynnal technegau daearu yn bennaf wrth ddechrau gweithio gyda phobl sydd wedi goroesi trawma. Mae'r hyn sy'n gallu edrych fel technegau syml fel canolbwyntio ar yr anadl, teimlo ein traed ar y ddaear, a chael cefnogaeth gan yr amgylchedd ffisegol yn allweddol i wneud i rywun deimlo'n ddiogel. Rydyn ni'n gweithio i ddod o hyd i ffyrdd o gysylltu â'r corff, gan ddysgu sut i angori, sefydlogi a theimlo bod gennych reolaeth. Fel hyn, gallwn ddechrau goddef a rheoli teimladau llethol, gan ganolbwyntio ar y corff yn y presennol - dyma lle mae sesiynau therapi drama yn dechrau ac yn gorffen. Ar ôl sefydlogi, gallwn symud yn ddiogel i archwilio pethau'n greadigol. Mae hyn yn rhoi cyfle i ni weithio i ddod i delerau ag atgofion trawmatig. Mae atgofion trawmatig yn cael eu harchwilio'n anuniongyrchol drwy stori heb fod angen esboniad llafar na dealltwriaeth wybyddol.

Rhan bwysig o strwythur sesiwn therapi drama yw sut rydyn ni'n dod allan o'r stori. Mae hyn yn rhan bwysig o reoli atgofion o drawma rydyn ni'n delio â nhw drwy drosiad, mewn ffordd ddiogel.

Yn fy ngwaith yn y maes iechyd meddwl aciwt, roeddwn i'n gweithio gyda chleient a oedd â phroblemau iechyd meddwl difrifol a chymhleth, yn deillio o blentyndod o gamdriniaeth a thrawma. Roedd yn ddig ag ef ei hun ac â'r byd ac roedd yn gwarchod unrhyw nodweddion agored i niwed a oedd wedi cael ei gladdu'n ddwfn y tu mewn. Roeddwn i'n gwybod pa mor annioddefol oedd bod yn agored i niwed i'r cleient hwn, ac eto, roeddwn i hefyd yn ymwybodol mai dim ond drwy gysylltu â'r elfennau agored i niwed y byddai'n gallu dechrau gwella a symud ymlaen. Felly, ar ôl teimlo bod digon o ddiogelwch ac ymddiriedaeth wedi'i sefydlu yn ein perthynas a drwy ddefnyddio'r holl dechnegau daearu roedden ni wedi'u datblygu, fe wnes i gyflwyno stori Y Plentyn Carreg ac roedd hyn tua 18 mis ar ôl i ni ddechrau gweithio gyda'n gilydd. Drwy archwilio taith y plentyn carreg yn ofalus, dechreuodd gysylltu â'r rhannau agored i niwed ohoni'i hun. Y rhannau o'i hun sy'n agored i niwed. Wrth i ni ddychwelyd at y stori a'r plentyn dros sawl sesiwn, mynegodd ei boen a wylodd dros y plentyn oddi mewn iddo a oedd wedi dioddef trawma a chamdriniaeth. Wrth i

ni barhau i weithio gyda'r stori, yn ystod y cysylltiadau a oedd yn cael eu gwneud yn y cyfnod pontio y tu allan i strwythur y sesiwn, sef y cyfnod rhwng dychymyg a realiti, rhwng y stori am y plentyn carreg a stori fy nghleient, dechreuodd feddwl beth ddigwyddodd i'r sawl a oedd wedi ei gam-drin. Beth oedd ei stori? Beth ddigwyddodd iddo a arweiniodd ato i fod fel yr oedd ac i wneud beth roedd wedi'i wneud? Ac wrth feddwl fel hyn, nid yn unig roedd yn gallu tosturio wrtho'i hun ond hefyd wrth y sawl a oedd wedi'i gam-drin. Drwy'r gwaith archwilio hwn, roedd ymdeimlad o ollwng gafael ar y sgript a oedd yn seiliedig ar ei brofiadau ac a oedd wedi mynd braidd yn sownd. Drwy adael i'w stori ei hun ddatblygu mewn perthynas â'r plentyn carreg, roedd yn gallu sylweddoli hyn a gwneud y cysylltiadau hyn yn ei amser ei hun ac wrth ei bwysau ei hun.

Fy rôl i oedd bod yn dyst. Gweld ei boen a bod gydag ef wrth iddo ddod o hyd i ffordd o ganfod ei ffordd a goroesi.

Drwy archwilio'r stori draddodiadol hon mewn ffordd greadigol, roedd hanes trawma fy nghleient wedi cael ei adrodd ac roedd wedi cael rhyw deimlad o ddatrysiad a'r posibilrwydd o integreiddio a dechreuodd symud ymlaen.

Felly, i gloi,

- drwy therapi drama, gallwn weithio'n ddiogel gyda goroeswyr trawma i'w cefnogi i adrodd eu stori.
- Gan ddefnyddio trosiadau ac enghreifftiau clasurol sydd i'w cael mewn straeon fel Y Plentyn Carreg, gallwn fynegi teimladau a phrofiadau poenus a llethol mewn ffordd sydd wedi'i strwythuro'n ddiogel.
- Mae'r gwaith yn cael ei wneud gan ddilyn egwyddorion allweddol ymarfer sy'n seiliedig ar drawma.
- Mae strwythur y sesiwn yn cynnig lle diogel sy'n gallu helpu'r sawl sydd wedi goroesi trawma i symud drwy gamau adfer yn sgil trawma.

Diolch am wrando.