



Y Daith tuag at
Byw'n Dda gyda
eich Profiad

Y Daith i Fyw yn Dda gyda'ch Profiad

1. Sut mae ymateb yn dda os ydw i wedi cael fy mrifo ond dyw e ddim yn cam-drin ysbrydol?

Os wyt ti eisiau gwirio droi bod hyn ddim yn Gam-drin Ysbrydol, gofynwch am Wasanaethau Cymorth Gweithredu ar Gam-drin Ysbrydol i drafod dy brofiad.

Y pwynt cyntaf yma ei bod hi'n iawn teimlo loes gan weithredoedd neu ymddygiad rhywun arall ond yn y tymor hir nid yw'n iach i aros yn brifo. Byddem yn cynghori eich bod yn esbonio effaith ymddygiad neu weithredoedd rhywun, i'r sawl sydd wedi eich brifo, gan ddefnyddio cyfryngwr os oes angen. Dylai arwain yn eich sefydliadau allu eich helpu yn y prosesau sydd ar gael yn eich ffydd.

Dim ond os ydych yn teimlo'n ddiogel y dylid gwneud hyn a ble nad oes trosedd na materion diogelu.

2. Trin ein hunain yn garedig, hunanofal a hunan dosturi

Mae'n hollbwysig ein bod yn gweld ein taith tuag at fyw yn dda gyda'n profiadau fel un cyfeiriad o deithio. Fel goroeswyr camdriniaeth ysbrydol mae gennym ddyddiau da ac nid dyddiau cystal. Ar adegau, gallwn gymryd dau gam ymlaen ac un cam yn ôl. Fel mae ffrind da i ni yn aml yn dweud nad yw hyn yn mynd am yn ôl mae hyn jyst yn gwneud yr cha cha! Bydd adegau pan fyddwn yn mynd rownd mewn cylchoedd ac ailedrych ar ddarnau o'n taith adfer ac mae hyn i gyd yn iawn. Mae'r ddawns yn dal i fynd ymlaen ai dyma'r ddau gam ymlaen un cam yn ôl o'r cha cha neu gynnig cylchol y waltz.

Rydyn ni'n tueddu i fod yn feirniaid gwaeth ein hunain ac yn gallu bod yn arbennig o lym arnon ni'n hunain tra ein bod ni'n gwella. Mae dysgu bod yn fwy caredig i ni ein hunain i gyd yn rhan o'r daith. Dyma rai cwestiynau defnyddiol i ofyn i chi'ch hun os ydych chi'n bod yn orfeiniadol neu ddim yn bod mor garedig â chi'ch hun ag y dylech chi fod.

A fyddwn i'n dweud hynny'n uchel i berson arall?

1. Beth fyddwn i'n ei ddweud yn lle?
2. Petai ffrind wedi bod drwy'r hyn rydw i wedi bod drwy ba gyngor fyddwn i'n ei roi iddyn nhw?

Datblygu Hunan dosturi

Nid yw cael tosturi drosto'i hun yn wahanol mewn gwirionedd na chael tosturi tuag at eraill. Meddylia sut deimlad yw'r profiad o dosturi.

Yn gyntaf, er mwyn cael tosturi tuag at eraill mae'n rhaid i chi sylwi eu bod nhw'n dioddef. Os ydych chi'n anwybyddu'r person digartref hwnnw ar y stryd, allwch chi ddim teimlo tosturi am ba mor anodd yw ei brofiad.

Yn ail, mae tosturi yn golygu teimlo'n cael ei symud gan ddioddefaint eraill fel bod eich calon yn ymateb i'w poen (mae'r gair tosturi yn llythrennol yn golygu "dioddef gyda"). Pan fydd hyn yn digwydd, rydych chi'n teimlo cynhesrwydd, gofalu, a'r awydd i helpu'r person sy'n dioddef mewn rhyw ffordd. Mae cael tosturi hefyd yn golygu eich bod chi'n cynnig

dealltwriaeth a charedigrwydd i eraill pan fyddan nhw'n methu neu'n gwneud camgymeriadau, yn hytrach na'u barnu'n llym.

Yn olaf, pan fyddwch chi'n teimlo tosturi tuag at un arall (yn hytrach na dim ond trueni), mae'n golygu eich bod chi'n sylweddoli bod dioddefaint, methiant, ac amherffeithrwydd yn rhan o'r profiad dynol a rennir. "Yno ond am ffortiwn af i."

Mae hunan dosturi yn golygu gweithredu'r un ffordd tuag at eich hun pan fyddwch chi'n cael amser anodd, yn methu, neu'n sylwi ar rywbeth nad ydych chi'n ei hoffi amdanoch chi'ch hun. Yn hytrach na dim ond anwybyddu eich poen gyda meddylfryd "stiff upper lip", rydych chi'n stopio i ddweud wrth eich hun "mae hyn yn anodd iawn ar hyn o bryd," sut alla i gysuro a gofalu amdanaf fy hun yn y foment hon?

Yn hytrach na barnu'n ddirugaredd a beirniadu eich hun am wahanol annigonolrwydd neu ddiffygion, mae hunan dosturi yn golygu eich bod yn garedig a dealltwriaeth wrth wynebu methiannau personol – wedi'r cyfan, pwy ddywedodd erioed eich bod chi i fod yn berffaith?

Efallai y byddwch yn ceisio newid mewn ffyrdd sy'n caniatáu ichi fod yn fwy iach a hapus, ond gwneir hyn oherwydd eich bod yn poeni amdanoch eich hun, nid oherwydd eich bod yn ddiwerth neu'n annerbyniol fel yr ydych.

Yn bwysicaf oll efallai, mae cael tosturi drosoch eich hun yn golygu eich bod yn anrhydeddu ac yn derbyn eich dynoliaeth. Ni fydd pethau bob amser yn mynd y ffordd rydych chi eisiau iddyn nhw. Byddwch yn dod ar draws rhwystredigaethau, bydd colledion yn digwydd, byddwch yn gwneud camgymeriadau, yn taro yn erbyn eich cyfyngiadau, yn disgyn yn fyr o'ch delfrydau. Dyma'r cyflwr dynol, realiti sy'n cael ei rannu gan bob un ohonom. Po fwyaf y byddwch yn agor eich calon i'r realiti hwn yn lle brwydro yn ei erbyn yn gyson, y mwyaf y byddwch yn gallu teimlo tosturi drosoch chi'ch hun a'ch holl gyd-bobli ym mhrofiad bywyd.

Isod gwelir y tair elfen o hunan dosturi:

i). Hunan-garedigrwydd vs. hunan feirniad

Mae hunan dosturi yn golygu bod yn gynnes a dealltwriaeth tuag atom ein hunain pan fyddwn yn dioddef, yn methu, neu'n teimlo'n annigonol, yn hytrach nag anwybyddu ein poen neu'n fflangellu ein hunain gyda hunanfeirniadaeth. Mae pobl hunandosturiol yn cydnabod bod yn amherffaith, methu, a phrofi anawsterau bywyd yn anochel, felly maen nhw'n tueddu i fod yn dyner gyda nhw eu hunain wrth wynebu profiadau poenus yn hytrach na gwylltio pan fydd bywyd yn syrthio'n fyr o ddelfrydau gosod. Dydy pobl ddim bob amser yn gallu bod 'na chael yn union beth maen nhw eisiau. Pan wrthodir neu ymladd yn erbyn dioddefaint mae'r realiti hwn yn cynyddu ar ffurf straen, rhwystredigaeth a hunanfeirniadaeth. Pan dderbynnir y realiti hwn gyda chydymdeimlad a charedigrwydd, mae

mwyr o annigonolrwydd emosiynol yn brofiadol.ii). Y ddynoliaeth gyffredin vs. Unigedd.

Mae rhwystredigaeth am beidio â chael pethau'n union fel rydyn ni eisiau yn aml yn cydfynd â synnwyr afresymol ond treiddiol o unigrwydd – fel pe bai "fi" yr unig berson sy'n dioddef neu'n gwneud camgymeriadau. Fodd bynnag, mae pob bod dynol yn dioddef ac yn gwneud camgymeriadau. Mae'r union ddiffiniad o fod yn "ddynol" yn golygu bod un yn forwyn, yn fregus ac yn amherffaith. Felly, mae hunan dosturi yn cynnwys cydnabod bod dioddefaint ac annigonolrwydd personol yn rhan o'r profiad dynol a rennir – rhywbeth yr ydym i gyd yn mynd drwyddo yn hytrach na bod yn rhywbeth sy'n digwydd i "fi" yn unig.

iii). Ymwybyddiaeth ofalgar vs. Gor-adnabod.

Mae hunan dosturi hefyd yn gofyn am gymryd agwedd gytwys tuag at ein hemosiynau negyddol fel nad yw teimladau'n cael eu hatal na'u gor-ddweud. Mae'r safiad cytwys hwn yn deillio o'r broses o ymwneud â phrofiadau personol i rai eraill sydd hefyd yn dioddef, gan roi ein sefyllfa ein hunain mewn persbectif mwy. Mae hefyd yn deillio o'r parodrwydd i arsylwi ar ein meddyliau a'n hemosiynau negyddol gyda didwylledd ac eglurder, fel eu bod yn cael eu cynnal mewn ymwybyddiaeth ofalgar.

Cyflwr meddwl anfeirniadol, twyllodrus lle mae rhywun yn arsylwi meddyliau a theimladau fel y maen nhw, heb geisio eu hatal na'u gwadu yw ymwybyddiaeth ofalgar. Ni allwn anwybyddu ein poen a theimlo tosturi drosto ar yr un pryd. Ar yr un pryd, mae ymwybyddiaeth ofalgar yn mynnu nad ydym yn cael ein "gor-adnabod" gyda meddyliau a theimladau, fel ein bod yn cael ein dal a'n hysgubo ymaith gan adweithedd negyddol.¹

Byddwn yn archwilio rhai ymarferion a syniadau ar sut i ddatblygu ymateb mwy tosturiol i chi'ch hun yn yr adran Hunan Ofal ar ddiwedd y llawlyfr hwn.

3. Dechrau'ch Taith (neu symud ymlaen o ble rydych chi)

Gyda'r egwyddorion hyn o hunan dosturi mewn golwg gallwn drafod rhai o gamau cyntaf y daith bellach.

Y cam cyntaf yw cydnabod mai'r daith hon yw eich un chi ac er y gall eraill eich cynghori a'ch cefnogi ar hyd y ffordd, bod perchnogaeth a phenderfyniadau o amgylch eich taith yn aros gyda chi.

Gall y cam hwnnw ynddo'i hun ymddangos yn frawychus yn enwedig pan fyddwch wedi profi gorfodaeth a rheolaeth ac efallai nad oes gennych yr hyder ynghylch eich penderfyniadau oherwydd eich profiad. Mae'n bwysig eich bod yn cofio torri'r daith i lawr yn gamau llai a defnyddio'r rhai sy'n deall i'ch cefnogi yn y broses o wneud penderfyniadau hwnnw. Mae gwasanaeth cymorth Gweithredu ar Gam-drin Ysbrydol yn gallu siarad trwy'r camau nesaf gyda chi ond bydd bob amser yn sicrhau bod y daith a'r penderfyniadau yn eich rhai chi.

Efallai y bydd angen cael rhywfaint o gwnsela neu fewnbwn therapiwtig arall i'ch helpu yn eich taith. Byddem yn cynghori'n gryf bod y gefnogaeth hon gan ymarferydd cymwys sy'n deall profiad ac effaith cam-drin ysbrydol.

¹ <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Mae'r gwefannau canlynol yn fan cychwyn defnyddiol i ddod o hyd i gwnselodd preifat. Mae modd derbyn cwnsela trwy eich meddyg teulu (efallai y bydd rhestr aros).

- Nad yw'n ffydd – Cymdeithas Brydeinig ar gyfer Cwnsela a Seicotherapi <https://www.bacp.co.uk/>
- Cristnogol – Cymdeithas Cwnselwyd Cristnogol <https://www.acc-uk.org/>
- Mwslim – Cwnselodd Mwslimaidd a Rhwydwaith Seicotherapydd <https://www.mcapn.co.uk/counselling-directory>
- Iddewon – <https://www.raphaeljewishcounselling.org/> Cwnsela Iddewig Raphael
- Bwdhaidd – mae nifer o gwnselwyr Bwdhaidd ar draws y wlad sydd i'w gweld trwy chwiliad ar-lein. Byddem yn cynghori gwirio eu bod yn perthyn i gorff neu gymdeithas broffesiynol gan y byddem yn unrhyw gwnselydd neu seicotherapydd.
- Hindw – mae nifer o gwnselwyr Hindwâidd ar draws y wlad sydd i'w gweld drwy chwilio ar-lein. Byddem yn cynghori gwirio eu bod yn perthyn i gorff neu gymdeithas broffesiynol gan y byddem yn unrhyw gwnselydd neu seicotherapydd.
- Sikh – mae'n ymddangos bod y Sikhyourmind yn ffynhonnell dda o gyngor ynghylch materion iechyd meddwl yn y gymuned Sicaidd <http://sikhyourmind.com/>

a). Ble ydw i nawr?

Rhaid i unrhyw daith ddechrau o ble rydyn ni. Er mor boenus ag y gallai fod angen i ni ddeall yr hyn rydyn ni'n ei deimlo ac effaith ein profiad cyn y gallwn wneud unrhyw newid yn effeithiol. Mae'n ddefnyddiol gwirio'r cwestiwn hwn yn rheolaidd.

b). Beth ydw i am ei newid? Beth yw'r blaenoriaethau?

Mae'n bwysig gallu blaenoriaethu yma gan y bydd llawer o bethau y byddwch efallai am eu newid. Mae'n bwysig bod yn realistig ynglŷn â faint mae modd ei newid ar unwaith.

c). Ble mae'r gyrchfan rydw i eisiau ei gyrraedd? Gosod nodau

Does dim angen gwneud yr holl daith mewn un tro, felly gosod nodau wedi'u llwyfannu sy'n realistig. Sut mae'r gyrchfan yn edrych pan fydd y newid wedi'i wneud?

d). Pa help sydd angen i mi gyrraedd y nodau?

Mae pawb angen help ar hyd taith bywyd a dyw e ddim yn wahanol ar y daith yma. Mae adeiladu rhwydwaith cymorth o bobl sy'n deall yn bwysig iawn. Gall y rhwydwaith cymorth hwnnw fod yn ffrindiau, teulu yn ogystal â gweithwyr proffesiynol. Thema gyffredin rydyn ni'n ei chlywed drwy'r llinell gymorth yw ei bod hi'n bwysig sicrhau bod rhwydwaith cymorth hefyd yn cynnwys y rhai sy'n deall eich profiad ac effaith y profiad hwnnw.

e). Pa help all Weithredu ar Gam-Drin Ysbrydol ei gynnig i mi?

Mae Gweithredu ar Gam-Drin Ysbrydol yma i chi pa bynnag gam o'r daith rydych chi arno. Gallwn gynnig lle diogel i siarad a thrafod unrhyw un o'r pwyntiau uchod, i fod yn bwynt cyfeirio neu ddim ond i wrando a ydych chi'n cael diwrnod da neu'n dod o hyd i bethau'n anodd. Gallwn ddarparu cyngor, cefnogaeth a chlust i wrando o fan deall.

f). Ble arall alla i ddod o hyd i gefnogaeth?

Fel y soniwyd eisoes gall cwnsela neu therapi fod yn rhan bwysig o'ch taith. Fodd bynnag, efallai y bydd yn cymryd ychydig o amser i chi fod yn barod.

Bydd amrywiaeth eang o sefyllfaoedd y gallech fod angen help gyda nhw. Gan fod pob taith unigol yn wahanol gallwn drafod unrhyw gymorth ychwanegol sydd ei angen ac arwyddo eich postio i adnoddau priodol.

4. Sut alla i helpu fy mhlant a fy rheulu?

Mae'n debyg y bydd yna bobl o'ch cwmpas sydd hefyd yn teithio taith debyg. Gall hyn ychwanegu at gymhlethdod eich taith oherwydd yn aml bydd eraill mewn gwahanol lefydd ar wahanol adegau. Gall hyn arwain at wrthdaro yn eu teimladau ac anghytuno. Mae anghytuno gyda rhywun yn ocê ond rhaid sicrhau ein bod yn anghytuno'n dda ac yn cynnal perthynas deuluol. Mae angen i ni ddeall bod gwahanol bobl wedi cael profiadau gwahanol, cael safbwyntiau gwahanol ac y bydd y rhain yn wahanol dros amser. Bydd pobl yn teithio yno ar gyflymder gwahanol ac efallai y bydd yn rhaid iddynt gwmpasu tir a materion gwahanol.

P'un a ydych chi'n cefnogi plant, brodyr neu chwiorydd neu rieni mae'n hanfodol eich bod chi'n amddiffyn amser i chi'ch hun, a'ch bod chi ddim yn esgeuluso eich anghenion eich hun. Fodd bynnag, o brofiad, rydym yn gwybod bod hyn yn haws dweud na gwneud.

Mae achlysuron lle bydd angen rhoi rhai ffiniau yn eu lle. Mae'n bwysig bod pawb rydych chi'n eu cefnogi yn cael rhywfaint o help neu gwnsela allanol cyn gynted ag y maen nhw'n teimlo eu bod yn gallu gwneud hynny.

Rydym yn bwriadu datblygu Rhaglen Cymorth Cymheiriaid Ar-lein i Gefnogwyr y rhai sydd â phrofiad byw o Gam-Drin Ysbrydol yn y dyfodol agos ac rydym yn gallu trafod sut y gallwch chi gefnogi eraill o'ch cwmpas os ydych chi eisiau anfon ymholiad at wasanaeth cymorth Gweithredu ar Gam-Drin Ysbrydol.

Os ydych yn dod yn ymwybodol o blentyn sydd mewn perygl o niwed yna mae angen i chi ofyn am rywfaint o gyngor gan wasanaethau plant yn ardal eich awdurdod lleol a gwneud adroddiad os yw hyn yn angenrheidiol. Os byddwch yn dod yn ymwybodol o oedolyn sydd mewn perygl o niwed, yna dylech eu hannog, eu grymuso a'u cefnogi i chwilio am wasanaethau priodol.

5. Sut dylai sefydliad ymateb? Pa Oroeswyr ddylai ddisgwyl mewn ymateb?

Mae gan thirtyone:wyth rywfaint o wybodaeth ddefnyddiol am ddeall cam-drin ysbrydol a datblygu diwylliannau iach. Byddem yn cyngori cyfeirio unrhyw sefydliadau at dri deg ar hugain:wyth drwy'r wefan www.thirtyone:eight.org neu eu llinell gymorth 0303 003 11

11 yn ystod oriau swyddfa neu os yw'n argyfwng na all aros tan y diwrnod gwaith nesaf yna mae Gwasanaeth y Tu Allan i Orlau ar y rhif hwn.

Mae rhai mudiadau ffydd bellach yn cydnabod Cam-drin Ysbrydol o fewn eu Polisi a Gweithdrefnau Diogelu. Dylai'r rhain fod ar gael drwy'r Cydlynnydd Diogelu neu ar wefan y mudiadau.