# Sut i Ddatblygu Gwytnwch Fel Awdur

Mae hi’n bwysig nodi o’r cychwyn mae **nid**cyngor ar sut i fod yn llwyddiannus yn y byd llenyddol a chreadigol a geir yn yr adnodd hwn. Mae yna strategaeth benodol at gael eich derbyn gan y sefydliad a’i seilos amrywiol, sydd yn y bôn yn golygu addasu a newid eich hunan i gyd-fynd â'u delwedd, diwylliant, a'u gweledigaeth nhw.

Does dim byd yn bod ar hyn o gwbl, a bydd rhan fwyaf ohonom yn dilyn y llwybr hwn ambell dro er mwyn cyhoeddi mewn cylchgronau penodol, ennill cystadlaethau, neu ennill grant hanfodol i’n gyrfa a’n bywoliaeth; ond testun adnodd cwbl wahanol fysai hynny.

Felly beth os, yn gyffredinol, **nad** ydych am newid eich llais gan eich bod yn barod yn hapus gydag ef? Beth os ydych yn gweld bwlch yn y farchnad bresennol ac yn teimlo fod yna gilfach bwysig i chi gyfrannu iddi, ac rydych chi’n hyderus fod gennych rywbeth pwysig i’w ddweud?

Os felly, fe fydd angen i chi ddatblygu’r hyn a elwir yn ‘wytnwch’ (resilience), sef y gallu i wrthsefyll adfyd, a ‘bownsio’n ôl’ [O’r Lladin re – nôl, salire – naid.] Yn y cyd-destun hwn, golyga hyn y gallu i dderbyn y bydd llawer o’r ceisiadau yr ydych yn eu gwneud yn cael eu gwrthod, ac mi fydd eich llwybr creadigol yn un troellog, efallai yn boenus ar adegau, ond hefyd yn un boddhaol o ran bod yn driw i chi eich hunain.

Tydi hyn ddim yn golygu gweithio mewn gwacter chwaith, na pheidio â derbyn adborth defnyddiol pan roddir hwnnw. Ond mae hi’n golygu y dylid dechrau o safbwynt lle mae gennych syniad eithaf pendant o’r canlynol: pwy ydych chi; beth rydych yn ei gynhyrchu; pam rydych yn ei gynhyrchu; a pham fod hynny yn bwysig.

**ΓΝΩΘΙ ΣΑΤΟΝ (adnabod eich hunain)**

Mae’r ddoethineb hynafol hon wedi ei cherfio ar waliau’r portshyn nheml Delphi, ac mi wnaeth Sigmund Freud gyfeirio ato yn ei lyfr arloesol **The Psychopathology of Everyday Life** (1901). Mae’r syniad o ‘adnabod eich hunain’ yn sail bwysig i seicdreiddiad, wrth i ni: ddatblygu ‘hunan-wybodaeth’, trwy astudio ein holl weithredoedd anfwriadol a’n hepgoriadau; cyrraedd stad o ‘hunan-ddŵad’, trwy ddatblygu’r hyn sydd yn gudd ynddon ni; a trwy wella’n dealltwriaeth o’r ffordd rydym yn ymwneud ag eraill (Gipps a Lacewing, 2019).

Wrth ymateb i’r nodau cydberthynol hyn, ynghyd â’n profiadau newydd yn y byd o’n cwmpas, down at bwynt lle rydym yn fwy cyffyrddus, gyda ein ‘synnwyr o hunan’, a hefyd hefo bod ym mhresenoldeb pobl eraill, a hynny wrth ddelio hefo ystod eang o ysgogiadau, megis cael ein gwrthod gan y sefydliad.

Felly trwy broses **barhaus** o hunan-adlewyrchiad, a hunan-ddadansoddiad, byddem yn medru datblygu ac adeiladu ar ein gwytnwch. Yn y bôn, dyma sydd wrth wraidd y technegau modern o wella ein gwytnwch mewn adegau o freuder, er enghraifft trwy werthusiad gwybyddol, megis Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (Cognitive Behavioural Therapy - CBT), a myfyrdod meddylgarwch (Gross, 2015).

Mae peth tebygrwydd a gorgyffwrdd rhwng yr egwyddorion hyn, sy’n deillio o Groeg glasurol, a’r athroniaeth sy’n sylfaen i yoga, sy’n deillio o India gynt. Mae hyn yn cynnwys hunanholi, a dod o hyd i undod rhwng ein corff, meddwl, ac enaid, tra hefyd yn chwilio am undod rhyngom ni fel unigolion, a’r byd tu hwnt i ni.

Yn ddiweddar, mae Laura Karadog wedi bod yn gwneud gwaith difyr ar ddatblygu’r damcaniaethau hyn mewn cyd-destun Cymreig, megis y cysyniad o’r ‘rhuddin’ fel man cychwyn cadarn a chanolig, ac o feithrin ymddiddan rhwng y corff a’r enaid (Karadog, 2021). Mae yna gymesuredd yma gyda’r syniad o ddatblygu gwytnwch cyfannol, sy’n cynhwyso mecanweithiau sylfaenol biocemegol, genetig ac ymddygiadol, sy’n gweithredu gyda'i gilydd i adfer ‘cydbwysedd emosiynol’ (Gross, 2015).

Mae gwaith mewnsylliad fel hyn yn sail cadarn i unrhyw yrfa greadigol, boed hynny’n un cyhoeddus sy’n bodloni gofynion cyfalafiaeth gan ennyn ffortiwn a gogoniant, neu un ar begwn arall y sbectrwm sy’n breifat a jyst i chi eich hunain, neu efallai rhyw yrfa sydd rhywle rhwng y ddau, lle cewch eich gwerthfawrogi gan leiafrif craff yn ystod eich oes, gyda chlod am eich gwaith yn tyfu dros amser, megis gyrfaoedd Vincent Van Gogh, Emily Dickinson, Edgar Alan Poe, a Jean Rhys.

## Adnabod eich maes a’ch cynulleidfa

Yn y bôn, mae unrhyw feirniadaeth o’ch gwaith yn seiliedig ar chwaeth. Mae’n annhebygol y bydd eich gwaith at ddant pobl sydd â phrofiadau cwbl wahanol i chi, yn enwedig os ydych yn ysgrifennu am brofiadau heriol. Dyma oedd problem Jean Rhys oedd yn ysgrifennu am fwhwman yn dlawd ac yn ansicr o un gwesty rhad i’r llall, a’i phrofiadau yn isfyd dirmygus yr anffodus. Ond dyfalbarhau wrth ei chrefft y gwnaeth hi hyd y diwedd, oherwydd mi roedd yna gynulleidfa i’w gwaith hyd yn oed ar y pryd - hi ei hun.

Mi rydych chi yn gynulleidfa i’ch gwaith eich hun, felly ymddiriedwch yn eich greddf a mireiniwch eich llais a’ch gwaith. Chwiliwch am waith tebyg gan eraill sydd yn adlewyrchu eich profiadau; beth mae hyn yn dysgu i chi? Manteisiwch ar unrhyw gyfle i gydweithio gydag eraill; mae rhai o’r mewnwelediadau gorau ar fy mhrofiadau i wedi dŵad wrth iddynt gael eu hadlewyrchu nôl o bersbectif rhywun arall. Gwrandewch, synfyfyriwch, a chymhathwch unrhyw beth sy’n taro deuddeg.

Ysgrifennwch. Arbrofwch. Archwiliwch bob un profiad a syniad, gan ei droi drosodd a sbïo arno o bob ongl. Ysgrifennwch hyd yn oed os yw'n boenus, nes eich bod chi yn synnu eich hun hefo’r hyn rydych yn ei ddarganfod - yn rhoi braw i’ch hunain, nes eich bod yn crïo. Ond trwy’r cwbl, byddwch yn ffeind â chi eich hun, a chofiwch drafod hefo ffrind neu gynghorwr am sut rydych yn teimlo, a rhowch saib i’ch hun pan fydd angen.

Mae ‘catharsis’ yn bwysig er mwyn gwarchod ein gwytnwch ac, yn ddigon ysmala, hefyd yn ein galluogi i greu gwaith boddhaol. Mae’n teimlo’n dda i gydnabod yr annhegwch rydym wedi ei wynebu, a derbyn mai nid ni oedd ar fai mewn sawl sefyllfa (Levoy, 2021). Mae hyn yn wir am atgofion o blentyndod, ond hefyd am y presennol, gan gynnwys y byd creadigol a chelfyddydol.

Mae yna sawl ffactor ar waith pan gawn ein gwrthod gan y sefydliad. Chwaeth a barn gul, nepotistiaeth, rhagfarn, cenfigen, grwgnach a dig personol, gwleidyddiaeth fewnol, a grwpiau sy’n cefnogi ei gilydd a chrafu cefnau ei gilydd fel criw. Nid yw hyn yn deg, ond nid yw bywyd yn deg. Does dim pwynt ypsetio ynglŷn â hyn, ond fe all deimlo’n brofiad cathartig i’w herio trwy ysgrifennu am yr anghyfiawnder; mi allech hefyd, trwy’r weithred hon, fod yn rhan o’r newid rydych am ei weld.

Mae pawb yn elwa rhywfaint o weld rhyddhad cathartig gan eraill, megis cymeriadau mewn ffilmiau yn cael eu gwthio at eiliadau o epiffani (Levoy, 2021), ond efallai bod y sawl sydd wedi bod trwy fwy o drawma nag eraill yn cael fwy o fudd fyth. Mae gwaith rhai artistiaid felly yn mynd i apelio fwy at y garfan yma.

Yn bersonol, rwy’n hoff iawn o ganeuon megis ‘Don’t let me get me’, ‘So what’, ‘Family portrait’, ‘Please don’t leave me’, a ‘Who knew’ gan ‘P!nk’; ‘The kids aren’t alright’ gan ‘The Offspring’, a cherddi megis ‘Tulips’ gan Sylvia Plath a ‘Sheep’ gan Ted Hughes. Maent yn heriol, di-flewyn-ar-dafod, ac yn achosi rhyddhad wrth ddymchwel tabŵau trwy drafod pynciau sydd fel arfer yn cael eu adwthio, a thrwy fynegi emosiynau ac ymatebion ysgytwol. Fydd hyn ddim at dant pawb, ond mae yna gynulleidfa ar ei gyfer, ac mi rydw i yn y rhes flaen.

## Casgliad

Mae hi’n anodd yn ein cymdeithas bresennol i aros yn driw i’n hunain, a digon hawdd byddai cael ein llyncu gan ofynion cyfalafiaeth nes ein bod hi’n colli ein hunain wrth geisio bod yn boblogaidd. Ond os wnawn hyn, mi fydd yna wastad llais bach tu mewn i ni sy’n anfodlon. Os ydych eisiau bod yn fodlon eich byd ac yn esmwyth eich cydwybod, mae angen i chi feithrin perthynas iach hefo eich isymwybod.

Te befo am lwyddiant cyhoeddus ac ‘ennill’, rydych yn artist. Mae creu rhywbeth rydych chi eich hunain yn ei hoffi, yn llwyddiant. Mae perfformio mewn noson meic-agored yn llwyddiant. Mae cyhoeddi eich gwaith yn llwyddiant, hyd yn oed os yw hynny yn fater o hunan-gyhoeddi, heb grant, heb gefnogaeth, na chydnabyddiaeth gan y sefydliad, a hyd yn oed os caiff ei werthfawrogi gan leiafrif craff yn unig; mae hyn yn llwyddiant ac yn bodloni’r enaid. Ewch ati i greu a rhannu eich llais unigryw hefo’r byd. *A temet nosce!* **[O’r Lladin – Adnabod Dy Hunan!]**

## Llyfryddiaeth

Freud, S, 1901, yn Gipps a Lacewing, **‘Introduction: Know thyself’**, yn The Oxford Handbook of Philosophy and Psychoanalysis, gol. Gipps, R, G, T a Lacewing, M (Oxford: Oxford University Press, 2019).

Gipps, R, G, T a Lacewing, M, **‘Introduction: Know thyself’**, yn The Oxford Handbook of Philosophy and Psychoanalysis, gol. Gipps, R, G, T a Lacewing, M (Oxford: Oxford University Press, 2019).

Gross, R. (2015) **Psychology: The Science of Mind and Behaviour.** 7fed argraffiad. (London: Hodder Education).

Karadog, L. (2021) **Rhuddin: ymddiddan y corff a’r enaid**. Cyhoeddiadau Barddas, (Llandysul: Gwasg Gomer).

Levoy, G. **Blowing Off Steam: The Power of Catharsis**, Psychology Today, Gorffenaf 27, 2021

<https://www.psychologytoday.com/gb/blog/passion/202107/blowing-steam-the-power-catharsis>

\*Nid yw Llenyddiaeth Cymru yn gyfrifol am wybodaeth / adnoddau a ddarperir gan drydydd-parti.

**Cynnwys yr adnodd gan Sara Louise Wheeler**