

## Ymwybyddiaeth Ofalgar

*Meg-John Barker a Troy Cooper*

Barker, MJ. a Cooper, T. (2017), 'Mindfulness' yn *Mad or Bad? A Critical Approach to Counselling and Forensic Psychology*, Cyhoeddiadau SAGE. Hawlfraint © Meg-John Barker a Troy Cooper 2017

# Ymwybyddiaeth Ofalgar

*Meg-John Barker a Troy Cooper*

## Cyflwyniad

Un o'r pethau sydd wedi dylanwadu fwyaf ar gwnsela a seicoleg yn y blynyddoedd diwethaf yw'r diddordeb therapiwtig enfawr mewn addasu ymwybyddiaeth ofalgar Fwdhaidd fel ffordd o fynd i'r afael ag anawsterau iechyd meddwl a gwella lles. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn cael ei hargymhell yn gynyddol gan gyrff proffesiynol a phleidiau gwleidyddol fel ffordd gymeradwy o fynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl (e.e. Y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (MAPPG), 2015; Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE), 2000). Mae hefyd yn cael ei mabwysiadu fwyfwy mewn meysydd eraill, fel addysg, y gweithle ac –yn bwysig iawn at ein dibenion ni – y system cyfiawnder troseddol. Mae ymchwil seicolegol i'r pwnc hwn hefyd wedi cynyddu'n gyflym dros y degawd diwethaf ac erbyn hyn mae corff sylweddol o dystiolaeth ymchwil sy'n ategu effeithiolrwydd ymwybyddiaeth ofalgar yng nghyswllt mynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl cyffredin (e.e. Shonin, Van Gordon & Griffiths, 2015) ac ymddygiad troseddol anodd (Shonin, Van Gordon, Slade & Griffiths, 2013).

Yn y bennod hon byddwn yn eich cyflwyno i ymwybyddiaeth ofalgar, os nad ydych chi'n gyfarwydd â'r pwnc eisoes, ac yn rhoi trosolwg o'r ffyrdd y mae'n cael ei ddefnyddio erbyn hyn ym maes cwnsela ac ym maes seicoleg fforensig. Yn benodol, byddwn yn canolbwyntio ar Therapi Ymddygiad Dialectig (Swales & Heard, 2009) sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar a sut mae'r dull yn cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun fforensig (Berzins & Trestman, 2004).

## Beth ydy ymwybyddiaeth ofalgar?

Mae'n siŵr eich bod eisoes yn gyfarwydd â'r term 'ymwybyddiaeth ofalgar', o gofio'r diddordeb aruthrol sydd wedi bod yn y pwnc yn y blynyddoedd diwethaf, gyda llyfrau hunangymorth poblogaidd yn cael eu cyhoeddi am y pwnc, heb sôn am adroddiadau mewn papurau newyddion, rhaglenni dogfen ar y teledu a phethau tebyg.

### Oedi am funud i fyfyr: Diffiniadau

Meddyliwch am yr adegau rydych chi wedi dod ar draws y geiriau 'ymwybyddiaeth ofalgar'. Pa eiriau ac ymadroddion ydych chi'n eu cysylltu â'r cysyniad hwn? Sut byddech chi'n ei ddiffinio pe bai rhywun yn gofyn i chi beth mae'n ei olygu?

Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn gysyniad sy'n deillio o athroniaeth Fwdhaidd draddodiadol ac mae wedi cael ei fabwysiadu gan sawl awdur, therapydd a seicolegydd yn y Gorllewin yn ddiweddar. Gallem ddiffinio ymwybyddiaeth ofalgar fel hyn: 'rhoi sylw agored, chwilfrydig i sut mae pethau, yn hytrach na cheisio osgoi neu ddal gafael ar unrhyw agwedd ar brofiad'. I'ch helpu i ddeall beth mae hyn yn ei olygu yn well, rhowch gynnig ar weithgaredd 16.1.

## Gweithgaredd 16.1: Bod yn feddylgar

Sylfaen y mwyafrif o ymdriniaethau ymwybyddiaeth ofalgar yw'r ymarfer anadlu hwn. Rhowch gynnig arni ac yna ystyried sut brofiad ydy o i chi.

Eisteddwch yn gyfforddus ac yn dawel mewn cadair, caewch eich llygaid ac ymlacio er mwyn rhyddhau unrhyw densiwn sydd yn eich corff.

Anadlwch i mewn ac allan dair gwaith.

Nawr, canolbwyntiwch ar rythm naturiol eich anadlu am bum munud. Peidiwch â cheisio'i reoli mewn unrhyw ffordd, dim ond sylwi sut deimlad ydy o wrth i'ch anadl ddod i mewn ac allan o'ch corff.

Mae'n siŵr y bydd meddyliau, teimladau neu synau yn tynnu eich sylw yn aml iawn. Does dim o'i le â hyn, mae'n rhan o'r profiad. Bob tro mae'n digwydd, y cwbl y mae angen i chi ei wneud ydy sylwi bod rhywbeth wedi tynnu eich sylw a dwyn eich sylw yn ôl at eich anadlu.

Nid cael gwared ar bethau sy'n tynnu eich sylw neu glirio eich meddwl yn llwyr ydy'r syniad y tu ôl i ymarferion fel hyn. Ond dod yn fwy ymwybodol o sut mae pobl yn tueddu i ymgolli'n llwyr yn y straeon maen nhw'n eu dweud am eu bywydau (er enghraifft mynd yn ôl dros y gorffennol neu gynllunio ar gyfer y dyfodol) ac i feithrin y gallu i ddod yn ôl i'r funud bresennol. Y syniad wrth wneud hyn yw po fwyaf y mae pobl yn gwneud ymarferion fel hyn, y mwyafrif tebygol yw y byddan nhw'n gallu gwneud yr un peth pan mae cyflyrau eraill mwy anodd, fel gorbryder neu iselder, yn codi. Mae pobl yn aml yn drysu rhwng ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrio oherwydd un ffordd o ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yw drwy fyfyradau fel hyn, neu fyfyradau pan fyddwch chi'n craffu ar deimladau eich corff neu'n gwrando ar y synau sydd o'ch cwmipas. Ond, pwrpas myfyrio mewn gwirionedd ydy datblygu eich gallu i fod yn feddylgar. Y syniad yw ceisio defnyddio'r ffordd hon o fodoli ym mhob agwedd ar eich bywyd bob dydd. Yn wir, mae rhai athrawon yn awgrymu gwneud tasgau bob dydd fel bwyta, glanhau eich dannedd neu olchi'r llestri mewn ffordd feddylgar yn fwriadol (Nhat Hanh, 1975/1991). Efallai y byddai ymarferwr ymwybyddiaeth ofalgar yn myfyrio'n ffurfiol am hanner awr bob dydd, ond byddai hefyd yn ceisio oedi'n rheolaidd yn ystod y dydd er mwyn dod â'i hun yn ôl i'r funud bresennol (Williams, 2016), ac efallai y byddai hefyd yn cymryd seibiant er mwyn ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar pryd bynnag mae pethau'n arbennig o anodd (Chödrön, 1994).

## Ymwybyddiaeth ofalgar, iechyd meddwl a chwnsela

Ym maes cwnsela a seicoleg, mae'r geiriau 'ymwybyddiaeth ofalgar' wedi magu ystyr ehangach sy'n cwmpasu nifer o ffurfiau newydd o gwnsela sy'n seiliedig ar syniadau Bwdhaidd, ond sy'n aml yn cael eu cyfuno â seicotherapi modern y Gorllewin. Er mai meithrin y gallu meddylgar i dalu sylw i brofiad fel y mae yn y funud bresennol yw un o'r pethau pennaf y maen nhw'n canolbwyntio arno, mae dulliau o'r fath hefyd yn aml yn cynnwys agweddau eraill ar athroniaeth Fwdhaidd, ac, yn anad dim, pwysigrwydd datblygu trugaredd a charedigrwydd - tuag atoch chi'ch hun ac eraill (e.e. Gilbert, 2010; Salzberg, 2011).

Er bod y prif ddulliau cwnsela a seicotherapi i gyd wedi ymgysylltu â Bwdhaeth i ryw raddau (Barker, 2013b), pan mae pobl yn cyfeirio at 'y mudiad ymwybyddiaeth ofalgar'

maen nhw'n aml yn sôn am 'drydedd ton' y dulliau therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) (gweler Pennod 14) sy'n defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar ac agweddau eraill ar theori ac ymarfer Bwdhaidd. Therapi Lleihau Straen drwy Ymwybyddiaeth Ofalgar, Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar, Therapi Derbyn ac Ymrwymo, Therapi sy'n Canolbwyntio ar Drugaredd (sydd hefyd yn defnyddio theori ymlyniad, gweler Pennod

---



13), a Therapi Ymddygiad Dialectig - dim ond rhai o'r mathau o therapi gwybyddol ymddygiadol seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar sydd wedi ymddangos yn y blynyddoedd diwethaf (Germer, Siegel & Fulton, 2005).

Yn ogystal â bod yn rhywbeth y gellir ei ddefnyddio mewn therapi un i un gyda chleientiaid, mae ymwybyddiaeth ofalgar therapi gwybyddol ymddygiadol yn aml yn cael ei ddysgu i bobl ar ffurf hyfforddiant grŵp, er enghraifft, cyrsiau wyth wythnos pan fydd hyfforddwr yn arwain y grŵp drwy'r deunyddiau ond pan fydd y grŵp hefyd yn ymarfer ar eu pennau eu hunain rhwng sesiynau (Crane, 2009). Mae llawer o lawlyfrau hunangymorth, fideos a deunyddiau sain ar gael i helpu pobl i ddatblygu eu harferion ymwybyddiaeth ofalgar eu hunain (e.e. Heaversage & Halliwell, 2012; Williams & Penman, 2011) yn ogystal â rhaglenni cyfrifiadurol ac apiau (Glück & Maercker, 2011).

## Deall problemau iechyd meddwl drwy ymwybyddiaeth ofalgar

Mae adolygiadau neu'r ymchwil a'r metaddadansoddiadau (sy'n cyfuno'r data ar draws astudiaethau ymchwil) hyd yma wedi canfod tystiolaeth bod ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar yn effeithiol ar gyfer nifer o wahanol gyflyrau iechyd corfforol a meddyliol cyffredin yn enwedig yng nghyswllt atal llithro'n ôl i iselder a lleddfu cyflyrau sy'n achosi poen cronig (MAPPG, 2015; Shonin et al., 2015).

Felly beth yw'r theori o ran pam mae'r arferion hyn mor fuddiol? Pam rydyn ni'n ceisio meithrin y gallu i dalu sylw mewn ffordd agored a chwilfrydig i bethau fel ag y maen nhw? Gadewch i ni droi'n ôl at y ddealltwriaeth Fwdhaidd wreiddiol o ofid, sef mai dyhead sydd wrth wraidd dioddef: pan rydyn ni'n ceisio cael popeth sydd ei eisiau arnom ac osgoi popeth nad oes arnom ei eisiau. Mae Martine Batchelor yn esbonio hyn yn dda yn y metaffor isod:

Gadewch i ni ddychmygu fy mod yn dal rhywbeth wedi'i wneud o aur yn fy llaw. Mae'n beth mor werthfawr a fi biau o – dwi'n teimlo bod yn rhaid i mi ddal gafael ynddo fo. Dwi'n cydio ynddo fo, ac yn lapio fy mysedd amdano rhag ofn i mi ei ollwng, fel nad oes neb yn gallu ei ddwyn oddi arna'i. Beth sy'n digwydd ar ôl ychydig o amser? Nid yn unig mae fy llaw a fy mraich yn cyffio, ond hefyd, dwi ddim yn gallu defnyddio fy llaw i wneud dim byd arall. Wrth ddal rhywbeth yn dynn, rydych chi'n creu tensiwn ac yn cyfyngu arnoch chi'n hun.

Nid gollwng y peth aur ydy'r ateb. Mae datgysylltu yn golygu dysgu ymlacio, llacio eich gafael ac agor eich llaw yn araf deg. Pan mae fy llaw yn llydan agored a does yna ddim tensiwn, mae'r peth gwerthfawr yn gallu sefyll yn ysgafn ar gleidr fy llaw. Dwi'n gallu gwerthfawrogi'r eitem a gofalu amdani o hyd; dwi'n gallu ei rhoi i lawr a'i chodi i fyny; dwi'n gallu defnyddio fy llaw i wneud rhywbeth arall. (Batchelor, 2001, t. 96)

Wrth gymhwyso'r metaffor hwn at ein bywyd bob dydd, bydden ni'n gallu dweud ein bod ni'n dioddef pryd bynnag rydyn ni'n mynd i'r arfer o gydio'n dynn mewn pethau a/neu eu taflu i ffwrdd, p'un ai ein meddyliau a'n hemosiynau yw'r pethau hynny, ein perthynas â phobl eraill, agweddau ar ein hunaniaeth, pethau materol, neu unrhyw beth a dweud y gwir.

Er enghraifft, efallai byddwch chi'n sylwi ar y canlynol yn digwydd gyda'ch teimladau: Mae rhywbeth yn digwydd sy'n gwneud i chi deimlo fymryn bach yn orbryderus: dim ond ryw bigiad bach. Mae'n deimlad annifyr felly – heb i chi sylwi hyd yn oed – rydych chi'n ceisio gwadu ei fod yn digwydd ac yn bwrw iddi â'r hyn sydd gennych chi i'w wneud. Ond, mae'r gorbryder yn tyfu yn y cefndir a chyn bo hir mae o wirioneddol yn

dechrau codi ofn arnoch chi. Rydych chi'n poeni am yr ofn dydych chi ddim yn gallu ei osgoi erbyn hyn: 'beth sy'n bod arna'i? Pam dwi'n teimlo mor ofnus yn sydyn?' Rydych chi'n ceisio cael gwared â'r teimlad drwy feddwl amdano, gan ddweud wrthoch chi'ch hun bod y peth yn afresymol. Ond dydy hynny ddim yn gweithio. Felly nawr rydych chi wedi cynhyrfu ac yn dechrau mynd i banig ynglŷn â pham rydych chi'n gwneud môr a mynydd o rywbeth mor fach. Efallai ei fod yn arwydd ofnadwy bod yn rhaid i chi wneud rhywbeth mawr er mwyn delio â'r peth. Mae hynny'n codi gymaint o ofn arnoch chi nes eich bod chi'n mynd i banig gwaeth.





ail saeth fyddai dweud wrthoch chi'n hun eich bod chi'n dwp, poeni beth oedd pawb yn ei feddwl ohonoch chi, teimlo'n ddig â chi'ch hun, tynhau eich corff ayyb. Mae 'aros' gyda'r saeth gyntaf yn golygu gadael i chi'ch hun deimlo'r embaras heb boenydio'ch hun â'r holl deimladau a meddyliau ychwanegol hynny am y digwyddiad.

Nid dim ond gyda phrofiadau 'negyddol' fel ofn y mae'r ail saeth honno'n digwydd. Dydyn ni ddim gwell pan fyddan ni'n cael profiadau 'cadarnhaol'. Er enghraifft, dod o hyd i rywbeth sy'n gwneud i ni deimlo'n dda, ac yna ceisio cael y profiad hwnnw eto ac eto a'i warchod oherwydd bod gennych chi gymaint o ofn na chewch chi'r profiad hwnnw eto (patrwm cyffredin yng nghyswllt bod yn gaeth i rywbeth a theimlo gorfodaeth i wneud rhywbeth).

#### **Oedi am funud i fyfyr: Yr Ail Saeth**

Ydych chi'n gallu cofio rhyw adeg yn ddiweddar pan gawsoch chi brofiad tebyg i'r trobwl o feddyliau a/neu deimladau rydyn ni'n ei ddisgrifio yma?

Y dewis arall, fel y gwelsom ni ym metaffor Batchelor, yw troi tuag at y profiad cychwynnol a cheisio ei dderbyn fel y mae, yn hytrach na phentyrru'r holl bethau eraill hynny ar ei ben. Wrth fyfyr, dyma pam rydyn ni'n ceisio sylwi ar bob teimlad a syniad fel mae'n codi, ac yna ei ollwng: dim crafu rhywbeth sy'n cosi, dilyn ffantasi, neu geisio atal meddyliau negyddol.

Felly mae therapïau meddylgar ar gyfer gorbryder yn tueddu i argymell 'wynebu' yn hytrach nag 'osgoi' profiadau dychrynlyd, a dysgu i 'aros' gyda'r profiad, gan sylwi gyda chwilfrydedd ar sut mae'r profiad hwnnw'n datblygu dros amser (Orsillo & Roemer, 2011). Mae therapïau meddylgar ar gyfer caethiwed yn annog 'syrffio ysfeydd', sef arafu a sylwi ar yr ysfa pan mae'n codi, yn hytrach na cheisio ei hosgoi neu ildio iddi (Bowen, Chawla & Marlatt, 2010). Mae therapïau meddylgar ar gyfer poen yn nodi ein bod yn tueddu i dynhau ein corff wrth deimlo poen corfforol a chanolbwytio ar ddileu'r poen hwnnw, yn debyg i'r ffordd rydyn ni'n ymateb i boen emosiynol. Eto, mae'n ymddangos bod ceisio aros gyda'r teimlad mewn ffordd agored er mwyn bod yn ymwybodol o'r holl brofiad a sut mae'r profiad hwnnw'n newid dros amser yn helpu (Kabat-Zinn, 1996).

Yng nghyswllt bob problem iechyd meddwl ac iechyd corfforol, mae'n bwysig cofio ei bod, gan amlaf, yn llawer mwy anodd bod yn feddylgar ar adegau pan mae pethau'n anodd nag ar adegau eraill. Am y rheswm hwn, mae llawer o ddulliau yn argymell cael hyfforddiant ymwybyddiaeth ofalgar pan nad yw pethau mor anodd â hynny (e.e. cyn pwl arall o salwch, pan dydych chi ddim yn teimlo mor orbryderus), ac yna ei ddefnyddio gan bwyll bach yn y sefyllfa anodd. Mae llawer o ddulliau hefyd yn rhoi pwyslais cryf ar yr angen i feithrin caredigrwydd ac i fod yn drugarog tuag atoch chi'n hun er mwyn sicrhau nad ydy ymwybyddiaeth ofalgar yn datblygu i fod yn rhyw ffordd arall o boenydio eich hun pan fyddwch chi - yn anochel - yn ei chael hi'n anodd (e.e. Chödrön, 2001; Magid, 2008).

### **Ymwybyddiaeth ofalgar ym maes cwnsela**

Dylech fod wedi casglu o'r adran uchod nad ydy ymdriniaethau Bwdhaidd yn gwahaniaethu fawr ddim rhwng profiadau bob dydd a phroblemau iechyd meddwl, neu rhwng gwahanol fathau o ofid (iselder, gorbryder, caethiwed, seicosis, ayyb). Mae'r ffordd 'anfeddylgar', llawn dyhead o fyw yn cael ei hystyried yn rhywbeth mae bob un ohonom yn ei wneud mewn amrywiol ffyrdd, ac sy'n arwain at y mathau

arferol a'r mathau eithafol o ddioddef rydyn ni'n cael profiad ohonynt. Ac mae'r ffordd y dylen ni fynd i'r afael â hyn - drwy ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar, dangos trugaredd, myfyrio ayyb - yr un fath ym mhob sefyllfa.

Mae ymdriniaethau Bwdhaidd hefyd yn herio gwahaniaethu rhwng y therapydd (iach) a'r cleient (sâl). Oherwydd bod bob un ohonom yn dilyn yr un patrwm, mae ymwybyddiaeth ofalgar cyn bwysiced i'r ymarferydd ag y mae i'r sawl y mae'r ymarferydd yn gweithio ag ef. Mae'n gallu bod yn ffordd wych o feithrin yr hunanymwybyddiaeth, yr empathi tuag at bobl eraill a'r gallu i hoelio eich sylw

---

ac 'aros' gyda deunydd anodd, sy'n angenrheidiol ar gyfer therapi (Barker, 2013b). Mae therapydd meddylgar yn gallu modelu'r galluoedd hyn ar gyfer ei gleient a chynnig perthynas feddylgar yn yr ystafell therapi sy'n fuddiol ynddi'i hun (Nanda, 2005).

Wrth gwrs, rydyn ni hefyd yn gallu cynnig syniadau ac arferion ymwybyddiaeth ofalgar i gleientiaid fel rhywbeth iddyn nhw roi cynnig arno eu hunain, naill ai yn ychwanegol at therapi rheolaidd, neu fel holl ffocws sesiynau therapi, gan eu hymarfer gyda chymorth mewn sesiynau ac fel 'gwaith cartref'.

### Enghraifft o achos: Therapi meddylgar

Mae Paul yn ddyn yn ei 50au hwyr sy'n dod am sesiynau cwnsela. Mae'n dweud ei fod wedi dioddef cyfnodau o iselder bob rhyw ychydig o flynyddoedd y rhan helaethaf o'i fywyd fel oedolyn ac y byddai wirioneddol yn gwerthfawrogi help gyda hyn. Llauer o'r amser, mae'n iawn - mae'n bwrw ymlaen â'i waith, ei hobiau, a'r cartref mae wedi'i wneud gyda'i ŵr, Michael. Ond pan mae pwl o iselder yn ei daro, mae'n mynd i'w gragen ac yn troi'n wrthgymdeithasol. Mae'n cwestiynu popeth mae'n ei wneud, mae'n bigog gyda Michael ac mae'n teimlo'n ddigalon am y dyfodol.

Cyn darllen ymhellach, efallai y byddech chi'n hoffi ystyried sut gallai ymdriniaethau meddylgar helpu o ran deall anawsterau Paul, ar sail yr hyn rydych chi wedi'i ddarllen eisoes, a sut gallai therapydd meddylgar weithio gydag ef. Mae'r dystiolaeth hyd yma yn awgrymu bod ymwybyddiaeth ofalgar yn arbennig o effeithiol o ran atal pobl sydd wedi cael profiad o iselder o'r blaen rhag llithro'n ôl i bwl o iselder (Shonin et al., 2015). Felly gallai fod yn fuddiol iawn i Paul weithio gyda chwnselydd ar sail un i un neu mewn grŵp er mwyn dysgu technegau meddylgar cyn i bwl o iselder ei daro eto (Segal, Williams & Teasdale, 2002).

Os ydy Paul mewn pwl o iselder ar hyn o bryd, gallai therapydd ei annog i geisio 'aros' gyda'i deimladau digalon neu blin yn hytrach na cheisio cydio ynddyn nhw neu eu taflu i ffwrdd. Gydag ymwybyddiaeth, efallai y bydd yn sylwi ar y gawod o 'ail saethau' sy'n tueddu i'w daro pryd bynnag y mae'n dechrau teimlo'n isel. Efallai y bydd yn meithrin y gallu i ddod yn ôl i'w holl brofiad yn y funud bresennol yn hytrach na phendroni ynghylch y gorffennol a phoeni am y dyfodol (Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn, 2007). Efallai y byddai'r therapydd hefyd yn awyddus i gynnwys arferion sy'n seiliedig ar drugaredd, er enghraifft, myfyriadau sydd â'r nod o gael Paul i deimlo'n fwy caredig ac yn llai beirniadol tuag ato'i hun a gweddill y byd (e.e. Gilbert, 2010).

### Ymwybyddiaeth ofalgar yn y system cyfiawnder troseddol

Fel rydyn ni wedi gweld, mae ymwybyddiaeth ofalgar wedi dod yn rhan bwysig o therapi ond erbyn hyn mae hefyd yn ddylanwadol ym maes cynigion ar gyfer polisïau cyhoeddus o ran gwella lles cymdeithas. Yn 2008, cyhoeddodd Swyddfa Llywodraeth y DU ar gyfer Gwyddoniaeth adroddiad o'r enw *Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century* fel trosolwg o sut i wella 'adnoddau meddylol'. Yn ganolog i'r prosiect oedd y syniad o dechnegau ymwybyddiaeth ofalgar ar bob cam mewn bywyd er mwyn hybu lles personol ac iechyd meddwl a gweithrediad meddylol gwell, o leoliadau dysgu i blant a'r glasoed a lleoliadau hamdden i oedolion hŷn ym myd gwaith, addysg neu hyfforddiant ac i bobl hŷn ar ôl iddyn nhw orffen gweithio.

Datblygwyd y ffocws hwn ymhellach yn adroddiad Y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (MAPPG), *Mindful Nation* UK (MAPPG, 2015).

Lluniwyd yr adroddiad gan grŵp o aelodau seneddol oedd wedi cael cynnig sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar gan The Mindfulness Initiative, sef grŵp o athrawon, economegwyr, damcaniaethwyr a phobl eraill mae ymwybyddiaeth ofalgar wedi dylanwadu arnynt sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth o sut y gellir defnyddio arferion ymwybyddiaeth ofalgar yn y gymdeithas drwyddi draw.

---

Gan ystyried y gost i'r wlad a'r dystiolaeth o waith ymchwil, roedd yr adroddiad wedi dynodi pedwar maes y gallai ymwybyddiaeth ofalgar fod yn adnodd allweddol ynddynt. Un oedd y system cyfiawnder troseddol, yn arbennig yng nghyswllt adsefydlu troseddwyd ac atal aildroseddu ymysg carcharorion ar ôl iddyn nhw gael eu rhyddhau. Nododd yr adroddiad y dystiolaeth oedd yn dangos bod lefelau uwch o iselder a gorbryder a chyfraddau uwch o hunanladdiad ymysg poblogaethau carchardai nag yng ngweddill y gymdeithas; roedd lefelau uwch o ddieter, teimladau negyddol ac anallu i hunanreoleiddio; mwy o hanes o gam-drin emosiynol, rhywiol neu gorfforol pan oeddent yn blant (gweler Pennod 13) a lefelau uwch o gam-drin sylweddau. Mae'r ffactorau hyn i gyd yn gysylltiedig â throseddu, ac felly'n cael eu dosbarthu fel ffactorau sy'n achosi troseddu a dylid mynd i'r afael â nhw drwy ddefnyddio dull 'beth sy'n gweithio' o adsefydlu ac atal aildroseddu (Howells, Day & Thomas-Peters, 2007). Roedd adroddiad Howells et al. hefyd yn nodi bod corff sylweddol o waith ymchwil yn bodoli bellach oedd yn cefnogi'r gred bod hyfforddiant ac arferion seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar mewn carchardai yn effeithiol o ran lleddfu effeithiau a bodolaeth y ffactorau hyn. Felly, argymhellwyd Therapi Gwybyddol Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar fel therapi safonol yn system garcharu droseddol y DU, a galwodd yr adroddiad am ymchwilio ymhellach i ba mor effeithiol oedd ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer troseddwyd.

## Myfyrio ac ymwybyddiaeth ofalgar mewn systemau carcharu

Yn seiliedig ar athroniaeth Hindŵaidd, Myfyrdod Trosynnol oedd un o'r rhaglenni myfyrdod cyntaf i ddod yn hynod boblogaidd ar draws cymdeithasau'r Gorllewin ar ôl yr Ail Ryfel Byd. Roedd yr ymarfer hwn, a gyflwynwyd mewn carchardai yn UDA o'r 1970au ymlaen, yn cynnwys ailadrodd mantra unwaith neu ddwywaith am 15–20 munud y dydd er mwyn creu 'cyflwr o sylwgarwch effro [a] chyflwr ffisiolegol tawel' (Himelstein, 2011,

t. 648). Ffocws cyflwyno'r ymarfer mewn carchardai oedd lleihau lefelau dieter ac ymddygiad ymosodol, ond roedd amryw o fanteision eraill hefyd, gan gynnwys llai o ddefnyddio cyffuriau ac ymddygiadau caethiwed, a llai o aildroseddu.

Mae Orme-Johnson (2011) yn nodi cyfres o astudiaethau ymchwil yr oedd rhaglenni dilynol a rhaglenni seiliedig ar fyfyradau Bwdhaidd wedi canfod effeithiau trawiadol ar lefelau ymddygiad ymosodol, lles, hunan-dyb, meddyliau negyddol, optimistiaeth, ymddygiad pro-gymdeithasol ac empathi tuag at bobl eraill. Roedd troseddwyd oedd wedi dilyn y rhaglenni hyn rhwng 33% a 47 % yn llai tebygol o gael eu heuogfarnu am droseddau pellach ar ôl iddynt gael eu rhyddhau o'r carchar.

Mae'r amgylchedd mewn carchardai yn ddieithr, yn dieithrio, yn swnllyd, yn gyfyng ac yn ddisgybledig iawn, ac weithiau'n ddryslyd ac yn fygythiol (Scott-Whitney, 2002). Mae'r rhain yn rhwystrau enfawr i weithgareddau sy'n galw am lonyddwch, distawrwydd a myfyrio. Fel carcharor mewn carchar tra diogel yn UDA am 20 mlynedd, mae Maull (2005) yn sôn am ei ymdrechion i ddatblygu arferion myfyrio Bwdhaidd er mwyn goroesi amgylchedd o'r fath, i sefydlu grŵp myfyrio hunangymorth ar gyfer carcharorion eraill, a'i ddefnyddio o ymwybyddiaeth ofalgar yng nghyswllt gofal mewn hosbis ar gyfer carcharorion yn dioddef o salwch angheuol. Ym 1987 sefydlodd y Prison Dharma Network sydd bellach yn fudiad byd-eang sy'n gweithio i hyrwyddo cefnogaeth i grwpiau myfyrdod Bwdhaidd mewn carchardai ac i arferion myfyrio Bwdhaidd ledled y byd.

Vipassana yw'r math arferol o fyfyrdod ymwybyddiaeth ofalgar a 'seiliedig ar Fwdhaeth' sy'n cael ei ddefnyddio mewn carchardai. Mae'n cynnwys deg diwrnod o

hyfforddiant cychwynnol sy'n galw am ddistawrwydd a chilio llwyr wrth wneud ymarferion myfyrio - sy'n dipyn o gamp mewn carchar - gydag ymarfer rheolaidd mewn grŵp i ddilyn. Mae dwy raglen ddogfen wedi cael eu gwneud o fewn cyd-destunau gwahanol iawn UDA ac India (Ariel & Menahami, 1997; Philips, Kukura & Stein, 2007) i ddangos realiti ac ymarfer grwpiau o'r fath a'r problemau a'r anawsterau maen nhw'n dod ar eu traws.

---

Mae Lyons a Cantrell (2015) yn ymhelaethu ar lwyddiant cyson rhaglenni gwirfoddol o'r fath, ond, yn benodol, sut mae'r dulliau therapiwtig seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar y gwnaethon ni eu crybwyll yn gynharach bellach yn cael eu cyfuno â thechnegau CBT mewn ystod o gyfundrefnau therapiwtig mewn carchardai. Er enghraifft, maen nhw'n disgrifio sut mae Lleihau Straen drwy Ymwybyddiaeth Ofalgar wedi cael ei addasu i Atal Llithro'n Ôl drwy Ymwybyddiaeth Ofalgar, sy'n datblygu'r gallu i dderbyn a chraffu ar yr awydd i ddefnyddio cyffuriau heb ymateb – h.y. 'syrffio'r ysfa' (Bowen & Marlatt, 2009). Mae'n ymddangos bod hyn yn effeithiol o safbwynt lleihau difrifoldeb cyflyrau emosiynol negyddol sy'n ysgogi defnyddio cyffuriau, a galluogi'r dioddefwr i oddef y rhain. Mae camddefnyddio sylweddau a chaethiwed iddynt yn broblem fawr yng ngharchardai UDA ac mae cydgysylltiad uniongyrchol rhwng hyn â'r ystyriaethau hil a drafodwyd ym Mhennod 5. O ran rhywedd (gweler Pennod 6), mae ymchwil yn awgrymu bod ymyriadau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar yn arbennig o effeithiol o ran mynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau a thrawma seicolegol difrifol, yn enwedig yng nghyswllt carcharorion sy'n ferched (Katz & Toner, 2013).

Mae cyfeiriadau helaeth yn adroddiad MAPPG, *Mindful Nation* UK (MAPPG, 2015), at ymchwil i ganlyniadau ymyriadau seiliedig ar fyfyrddod ac ymwybyddiaeth ofalgar. Ond mae'r anawsterau sydd ynghlwm â chynnal gwaith ymchwil mewn carchardai a lleoliadau carcharu yn sylweddol, o ystyriaethau ymarferol i ystyriaethau moesegol a methodolegol. Mae hyn yn golygu bod astudiaethau unigol yn amrywio'n fawr iawn o ran amodau, ansawdd, canlyniadau mesuredig a'r rheolaethau sy'n cael eu rhoi ar waith (Howells, Tenant, Day & Elmer, 2010; Shonin et al., 2013). Serch hynny, mae adolygiadau systematig a metaddadansoddiadau o'r astudiaethau hyn yn dangos bod yr ymyriadau hyn yn cael effaith gadarnhaol ond amodol ar y canlynol: lleddfu teimladau o hunan-dyb isel a hunaneffeithiolrwydd isel; canolbwyntio'n ormodol arnyn nhw eu hunain a methu dod i berthynas agos â phobl eraill; lefelau uchel o feddyliau a theimladau negyddol a dicter drwy'r amser; gwella ymddygiad cysylltiedig â hunanreolaeth wan; bod yn llai byrbwyll; a hunanreoleiddio emosiynol gwell (Auty, Cope & Liebling, 2015; Dafoe & Stermac, 2013). Mae tystiolaeth gymharol gyson hefyd bod lefelau sylweddol is o aildroseddu ymysg carcharorion sydd wedi cymryd rhan mewn rhaglenni estynedig a sylweddol o'r fath.

## Canolbwyntio ar Therapi Ymddygiad Dialectig (DBT)

Datblygodd Marsha Linehan (Linehan, 1993; Linehan, Armstrong, Suarez, Allmin & Heard, 1991) Therapi Ymddygiad Dialectig (DBT) fel ffordd o roi sylw i hanes datblygiad unigol a phroblemau emosiynol dwysach ei chleientiaid. Roedd wedi canfod bod CBT (gweler Pennod 14) yn aml yn gwneud i gleientiaid deimlo wedi'u dirymu a'u camddeall, ac felly roeddynt yn rhoi'r gorau iddo neu'n troi'n ddig oherwydd y pwyslais parhaus ar newid. Roedd hi wedi cynnig hwn oherwydd bod CBT yn canolbwyntio ar ddysgu sgriptiau a thechnegau a oedd, yn ôl pob golwg, yn newid ymddygiad a ffyrdd o feddwl, heb dderbyn na thrin a thrafod emosiynau unigol y cleient neu hanes eu bywydau a'r profiadau roedden nhw wedi'u cael yn eu bywydau.

Mae DBT yn cyflwyno'r 'ddialecteg' o gydbwyso *derbyn* pwy yw'r cleient unigol a'r angen neu'r nod i *newid* mewn ffyrdd penodol. Yr ychwanegiad therapiwtig meddylgar allweddol at CBT yma yw *derbyn mewn ffordd radical*. Mae hyn yn golygu cydnabod bod llawer o'r penderfyniadau pwysig rydyn ni'n eu gwneud amdanom ni'n hunain ac am bobl eraill – a'r rhai negyddol yn benodol, sy'n aml yn arwain at weithredu mewn ffordd hunanddiniistriol – yn rhai emosiynol ac afresymol.

Mae'n ymwneud â derbyn emosiynau poenus ac annifyr, ond peidio â gadael iddyn nhw, drwy benderfyniadau ynghylch yr hyn maen nhw'n ei olygu, ddatblygu i fod yn rhai sy'n achosi inni ddioddef. Wrth wneud hyn, mae'n golygu cydnabod a derbyn y 'saeth gyntaf' o deimladau sydd y tu ôl i'r 'ail saeth'. Wedyn, mae'r cleient yn gallu dewis newid neu dderbyn elfennau penodol o'u bywydau sy'n achosi poen, ac yn eu galluogi i ddewis y naill beth neu'r llall drwy ddatblygu sgiliau.

---



Wrth ddefnyddio DBT, mae ymarferwyr a chleientiaid yn cydweithio ar bedwar maes sgiliau er mwyn datblygu'r ddialecteg hon ar gyfer newid a derbyn pethau fel ag y maen nhw (McKay, Wood & Brantley, 2007). Sef:

1. Y gallu i oddef gofid er mwyn ymdopi'n well ag emosiynau poenus ac i gryfhau gwynwch mewn meysydd newydd er mwyn atal digwyddiadau neu amgylchiadau sy'n ysgogi poen rhag cronni a throi'n ddioddef.
2. Ymwybyddiaeth ofalgar er mwyn cael profiad llawnach o'r funud bresennol a chanolbwyntio llai ar ddigwyddiadau poenus neu ddychrynlyd yn y gorffennol neu a allai ddigwydd yn y dyfodol. Mae adolygu a goresgyn penderfyniadau negyddol y mae rhywun yn eu gwneud yn gyson amdanyn nhw'u hunain neu am bobl eraill yn rhan o hyn.
3. Rheoli emosiynau er mwyn gallu adnabod teimladau'n glir a gallu eu profi a'u haddasu heb iddyn nhw fynd yn drech na nhw, sy'n aml yn achosi ymddygiad dinistriol.
4. Effeithiolrwydd rhyngberonol o ran mynegi credoau ac anghenion, er mwyn pennu terfynau a delio â phroblemau a diogelu perthnasod a chynnal parch ar yr un pryd.

Yn ei ffurf arferol, mae DBT yn ymwneud â chynnal sesiynau grŵp am y tri mis cyntaf er mwyn gweithio ar y sgiliau hyn mewn ffordd strwythuredig, gyda sesiynau ymarfer, gwaith cartref a chofnodi. Yna, i ddilyn, sesiynau unigol. Wedyn, yn ddelfrydol, bydd y therapydd yn cynnig hyfforddiant dros y ffôn i gleientiaid am nifer o fisoedd neu hyd at flwyddyn ar ôl hynny. Mae'r dull hwn wedi cael ei addasu a'i dreialu mewn sawl cyd-destun ac ar gyfer llawer o broblemau iechyd meddwl, ond bob amser mae angen dilyn fformat penodol o gamau yn y driniaeth a hierarchaeth o ymddygiadau targed. Y rheswm am hyn yw sicrhau bod y therapi yn ddiogel, wedi'i strwythuro ac yn datblygu fesul cam, ac nad yw'n cael ei ddefnyddio fel gwasanaeth rheoli argyfwng adweithiol (Penderson, 2015).

Mae DBT wedi cael ei ddefnyddio'n helaeth â chleientiaid yn y gymuned sydd wedi cael diagnosis o

anhwylder personoliaeth ffiniol (BPD), anhwylderau bwyta, camddefnyddio sylweddau, anhwylderau iselder, a hunan-niweidio, ac wedi cael canlyniadau cadarnhaol yn gyson (Panos, Jackson, Hasan & Panos, 2014; gweler Pennod 18). Mae ei lwyddiant o ran ymdrin â BPD wedi bod yn arbennig o drawiadol, cyflwr sy'n aml yn cael ei ystyried yn gyflwr na ellir ei drin yn y gwasanaethau seiciatrïg.

Mae'r corff cynyddol o ddeunydd sy'n gwerthuso ei effeithiolrwydd yn aml yn nodi bod DBT yn arbennig o lwyddiannus yng nghyswllt merched. Mae wedi cael ei dreialu â merched sy'n garcharorion hirdymor a thymor byr mewn sawl gwlad ac mewn sawl cyd-destun carcharu ac wedi cael canlyniadau trawiadol (Berzins & Trestman, 2004; Gee & Reed, 2013; Nee & Farman, 2007). Erbyn hyn mae hefyd yn cael ei addasu a'i dreialu gyda pheth llwyddiant yng nghyswllt carcharorion sy'n ddynion sydd wedi cael diagnosis o seicopathi a phroblemau eraill (Galietta & Rosenfield, 2012). Ond mae hwn yn therapi dwys ac estynedig ac yn un y mae llenyddiaeth yn ei gylch yn frith o'r tensiynau a'r problemau sy'n codi yn sgil rhoi arferion therapiwtig sydd â'i wreiddiau mewn athroniaeth ysbrydol Fwdhaidd ar waith mewn system faterolaidd a seciwlar yn y Gorllewin.

## Safbwyntiau beirniadol

Yn y bennod hon drwyddi draw rydyn ni, at ei gilydd, wedi cyflwyno safbwynt eithaf cadarnhaol o ymyriadau sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar a'u heffeithiolrwydd o ran helpu pobl mewn cyd-destunau cwnsela a seicoleg fforensig. Ond, mae'n bwysig ein bod yn nodi gair o rybudd yma. Mae therapïau seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar yn beth newydd iawn (hyd yn oed os ydyn nhw'n seiliedig ar ddull hynafol). Mae hyn yn golygu nad ydyn nhw wedi bod yn destun gwaith ymchwil mor drylwyr â therapïau eraill. Dydy'r gwaith ymchwil hwnnw chwaith ddim wedi cael ei gynnal dros gyfnod mor hir o amser â therapïau eraill. Mae cyfyngiadau'r mudiad ymwybyddiaeth ofalgar ar ei ffurf bresennol hefyd wedi bod yn destun beirniadaeth ddifrifol.

---

O ran yr ymchwil, mae llawer o'r problemau sy'n codi mewn astudiaethau o'r maes hwn yr un fath â'r rhai sy'n codi mewn gwaith ymchwil i therapïau ar raddfa ehangach. Mae hyn yn cynnwys y ffaith bod ymwybyddiaeth ofalgar yn tueddu i fod yn agos iawn at galon y bobl sy'n gwneud yr ymchwil. Felly, byddan nhw'n tueddu i ganfod mwy o ganlyniadau cadarnhaol. Hefyd mae canlyniadau arwyddocaol yn cael eu cyhoeddi ond nid felly'r rhai sydd ddim yn arwyddocaol. Yn ogystal, mae'n anodd iawn creu grwpiau cymharu sy'n cael yr holl brofiadau y mae'r grŵp ymwybyddiaeth ofalgar yn eu cael, ac eithrio'r ymwybyddiaeth ofalgar ei hun, a hynny gyda'r un ymarferwr (Cooper, 2008). Mae Shonin, Van Gordon and Griffiths (2010) yn awgrymu y gellid priodoli peth o effeithiolrwydd ymwybyddiaeth ofalgar i'r ffaith ei bod mor ffasiynol ar hyn o bryd. Maen nhw hefyd yn tynnu sylw at y ffaith bod 'ymwybyddiaeth ofalgar' yn cael ei defnyddio i gyfeirio at amryw o wahanol therapïau a thechnegau, a'i bod hefyd yn anodd iawn sefydlu a yw cleientiaid wirioneddol yn ymgysylltu â'r arferion maen nhw wedi'u dysgu. Mae nifer o raglenni ac erthyglau beirniadol hefyd wedi tynnu sylw at rai problemau difrifol o ran sut mae'r mudiad ymwybyddiaeth ofalgar presennol yn gweithredu (e.e. Beyond Belief, 2014; Foster, 2016; Purser & Loy, 2013). Does dim lle i drafod y rhain i gyd yn fanwl yma, ond ym mlwch Gwybodaeth 16.1 mae rhestr fer o rai o'r pryderon.

### **Oedi am funud i fyfrio**

Cyn darllen y rhestr ym mlwch Gwybodaeth 16.1, arhoswch am funud i ystyried unrhyw sylwadau beirniadol rydych chi wedi meddwl amdany'n nhw wrth ddarllen y bennod hon.

### **Blwch Gwybodaeth 16.1: Problemau gyda'r mudiad ymwybyddiaeth ofalgar**

Mae Ymwybyddiaeth ofalgar a/neu fyfrio yn gallu ychwanegu at ofid rhai pobl, yn hytrach na'i leihau, yn enwedig os ydyn nhw'n cael eu cyflwyno fel dulliau 'un ateb i bawb' heb gefnogaeth neu ddealltwriaeth drylwyr (Farias & Wikholm, 2015).

Does dim system achredu ar gael i sicrhau bod hyfforddwyr ymwybyddiaeth ofalgar yn egwyddorol ac wedi'u hyfforddi'n dda (Foster, 2016).

Mae problemau moesegol yn codi wrth i bobl ail-becynnu, gosod nodau masnach a gwerthu arferion a syniadau hynafol a oedd, yn wreiddiol, yn cael eu rhoi am ddim i bwy bynnag oedd â diddordeb ynddyn nhw (Barker, 2013b).

Mae ei chael yn anodd myfrio neu fod yn feddylgar yn gallu bod yn rheswm arall i bobl sy'n cael trafferth fod yn hunanfeirniadol (sy'n elfen bwysig o broblemau iechyd meddwl) os nad yw'n cael ei gyflwyno ar y cyd â thrugaredd (Chödrön, 2001; Magid, 2008).

Wrth leoli problemau'n fewnol yn hytrach na'n allanol, gallai ymwybyddiaeth ofalgar annog pobl i dderbyn amgylchiadau gwenwynllyd – yng nghyswllt perthnasoedd, gweithleoedd neu systemau cyfiawnder troseddol er enghraifft – yn hytrach na mynd i'r afael â nhw (gweler Pennod 15; Stanley, 2012).

Mae 'McMindfulness' yn aml yn cael ei gyflwyno fel ateb sydyn i leihau costau (e.e. MAPPG, 2015), sy'n nacau'r elfennau cymdeithasol a

materol sy'n achosi salwch meddwl ac ymddygiad troseddol (e.e. anghydraddoldebau strwythurol, mesurau cyni, gwahaniaethu) (Purser & Loy, 2013).

Mae systemau economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol presennol neoryddfrydiaeth a chyfalafiaeth defnyddwyr yn annog pobl i 'blismona' eu hunain fel unigolion ac i geisio cael popeth y mae arnyn nhw ei eisiau ac osgoi pethau nad oes arnyn nhw eu heisiau er mwyn bod yn 'llwyddiannus' ac yn 'hapus'. Rydyn ni'n gallu

---

cwestiynu gallu unigolion i newid y patrymau hyn os nad oes newid ehangach yn digwydd yn y gymdeithas a'r sefydliadau o'u cwmipas.

## Casgliad

Yn y bennod hon rydych chi wedi dysgu am wreiddiau ymwybyddiaeth mewn Bwdhaeth, sy'n lleoli dioddefaint yn ein tueddiad fel bodau dynol i geisio cael yr holl bethau sy'n rhoi pleser i ni ac osgoi neu gael gwared â'r holl bethau sy'n achosi poen i ni. Mae dull radical ymwybyddiaeth ofalgar yn golygu derbyn ein teimladau, ein meddyliau a'n hemosiynau fel ag y maen nhw yn hytrach na cheisio dal gafael arnyn nhw neu eu taflu i ffwrdd. Rydyn ni wedi gweld bod therapïau sy'n cyfuno'r dull hwn â therapïau'r Gorllewin – yn aml ar ffurf CBT – yn effeithiol o ran trin iselder, gorbryder a chaethiwed, yn ogystal â lleihau ymddygiad troseddol anodd a mynd i'r afael ag aildroseddu.

Ond, fel popeth arall, o safbwynt Bwdhaidd, mae angen bod yn gymedrol yng nghyswllt y don bresennol o therapïau ymwybyddiaeth ofalgar, yn hytrach na dal gafael ynddyn nhw fel yr ateb i bob problem, neu eu taflu i ffwrdd fel rhywbeth peryglus a niweidiol (Batchelor, 2001). Wrth wneud hyn, byddwn yn gallu ymgysylltu mewn ffordd greadigol a beirniadol â therapïau o'r fath a phwyso a mesur yn ofalus sut a phryd i'w defnyddio.

## Darllen pellach

Barker, M. (2013b). *Mindful counselling & psychotherapy: practising mindfully across approaches and issues*. Llundain: Sage.

Mae hwn yn rhoi golwg gyffredinol dda i chi ar ymwybyddiaeth ofalgar, sut mae wedi bod yn cael ei defnyddio mewn therapi a sut mae'n gallu gweithio yng nghyswllt problemau iechyd meddwl cyffredin.

Y Grŵp Hollbleidiol Seneddol ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (MAPPG) (2015). *Mindful nation UK: report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group* (MAPPG). Llundain: The Mindfulness Initiative. Cyrchwyd 19 Tachwedd 2015 o [www.themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report\\_Mindful-Nation-UK\\_Oct2015.pdf](http://www.themindfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf)

Mae hwn yn adolygiad trylwyr o'r dystiolaeth ymchwil dros ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar ym maes iechyd meddwl, cyfiawnder troseddol a lleoliadau eraill.

Prison Mindfulness Institute: [www.prisonmindfulness.org](http://www.prisonmindfulness.org)

Inside Out: [insight-out.org](http://insight-out.org)

Mae'r gwefannau hyn yn ddefnyddiol ar gyfer archwilio datblygiadau cyfredol o ran defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar mewn carchardai.

Pederson, L. D. (2015). *Dialectical behavior therapy: a contemporary guide for practitioners*. Chichester: John Wiley & Sons.

Mae hwn yn llyfr sy'n rhoi cyflwyniad hawdd ei ddeall i DBT yn benodol.