

Pam dylen ni ymddiddori yn Freud heddiw?

Mae Stefan Marianski ac Emilia Raczkowska yn rhannu tri rheswm pam dylen ni ymddiddori yn yr arloeswr dadleuol hwn ym maes seicoleg

Mae rhai pobl yn diystyru'r ymagwedd seicdreiddiol fel un sy'n hen ffasiwn, yn anwyddonol a heb dystiolaeth i'w chefnogi. Fodd bynnag, bydden ni'n dadlau bod hyn yn tanbriso pwysigrwydd gwaddol Freud, ac mewn gwirionedd bod digon o ymchwil empirig ac arferion proffesiynol cyfoes sy'n uniongyrchol gysylltiedig â syniadau Freud.

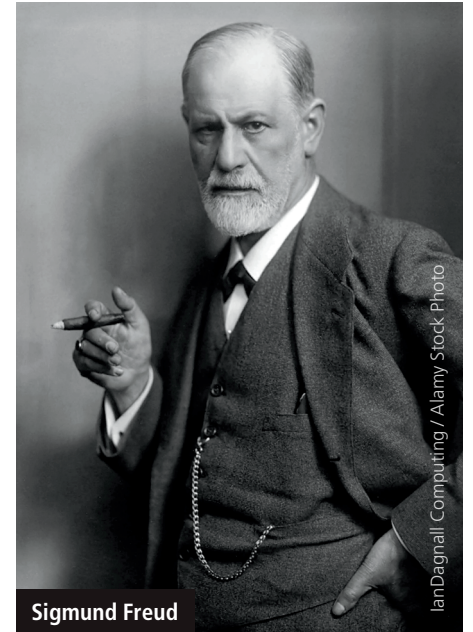
Mae syniadau Freud yn berthnasol o hyd

Y dyddiau hyn rydyn ni i gyd yn cytuno bod 'siarad yn helpu', ond cyn Freud byddai hyn wedi cael ei ystyried yn hurt. Freud oedd y seicolegydd cyntaf i gydnabod gwerth therapiwtig gofod cyfrinachol, lle nad oes barnu'n digwydd er mwyn i bobl gael archwilio eu meddyliau a cheisio dod i delerau ag agweddau poenus ar eu bywydau. Ef sy'n gyfrifol i raddau helaeth am y ffaith bod therapi siarad wedi dod yn rhan sylfaenol

o drin tralod meddyliol. Nid gorliwio yw dweud ei bod hi'n bosibl olrhain pob ffurf ar therapi siarad sy'n cael ei defnyddio heddiw yn ôl i'w waith arloesol – cyfraniad rhyfeddol.

Fodd bynnag, camgymeriad fyddai gweld Freud fel ffigur hanesyddol yn unig. Ac, a dweud y gwir, mae'r ffaith bod rhai pobl yn dal i'w weld fel hyn yn pwysleisio'r bwlch sydd rhwng seicoleg fel pwnc ymchwil academiaidd a maes therapi seicolegol. Fel y rhan fwyaf o therapïau, dydy damcaniaeth Freud ddim yn cael ei haddysgu, ei hymchwilio na'i harfer yn helaeth mewn adrannau seicoleg academiaidd. Eto i gyd mae seicdreiddio, a'r ymagwedd seicodynamig yn gyffredinol, yn fyw ac yn iach.

Mae syniadau Freud yn dal i ysbrydoli ymchwil empirig mewn nifer o feysydd. Un o'r meysydd hyn yw niwrowyddoniaeth, lle mae maes rhyngdisgyblaethol erbyn hyn o'r enw niwro-seicdreiddiad. Mae Mark Soms, sy'n niwrowyddonydd ac yn seicdreiddiwr, yn awgrymu mai **seicdreiddio** sy'n cynnig y man cychwyn cysyniadol gorau ar hyn o bryd er mwyn deall profiad goddrychol yn wyddonol. Mae Solms, er enghraifft, wedi rhoi cefnogaeth ddiddorol i syniad Freud am freuddwydio fel ffordd o gyflawni dymuniad drwy ynysu mecanweithiau niwral sydd â chysylltiad agos â breuddwydio (Solms 2000).



Sigmund Freud

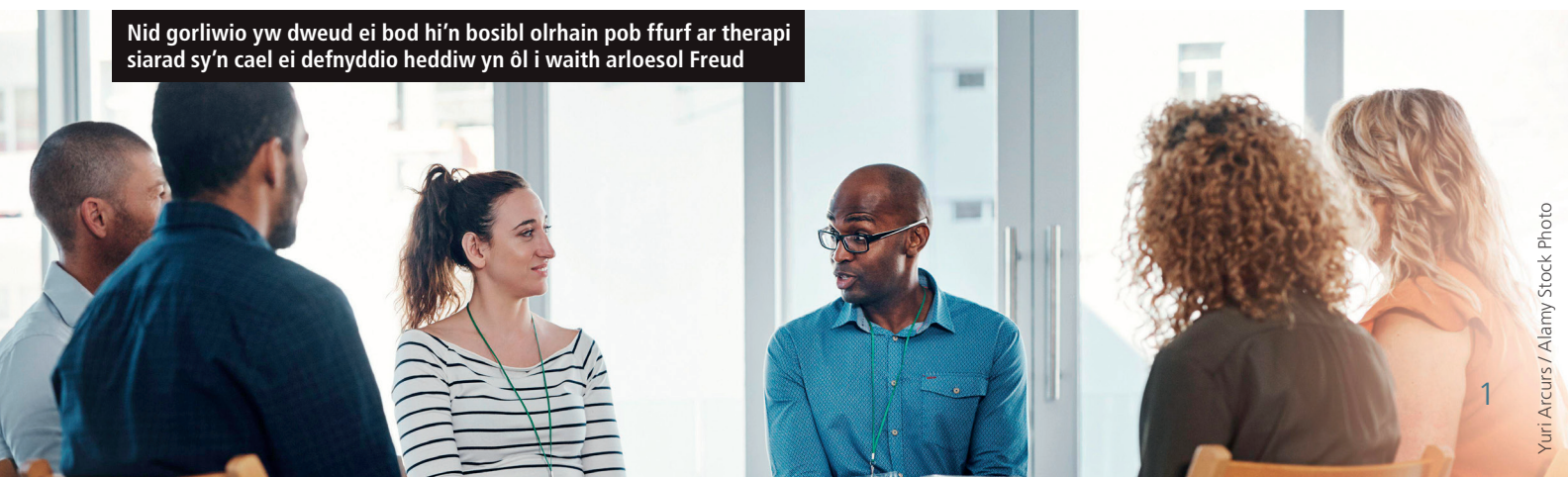
Mae syniadau Freud yn dal i ysbrydoli ymchwil empirig mewn nifer o feysydd

Hefyd mae syniadau Freud wedi dod yn fwyfwy dylanwadol mewn maes gwahanol iawn, sef rheolaeth gorfforaethol. Aeth Frans Cilliers (2018) ati i astudio cyfrifwyr gweithredol (*accounting executives*) a gafodd hyfforddiant seicodynamig. Yn ôl y swyddogion gweithredol, cawson nhw fewnwelediad gwerthfawr i wreiddiau eu pryderon a'u cymhelliad dros arwain, a bod y mewnwelediadau hyn wedi rhoi help arwyddocaol iddyn nhw yn eu rolau.

YN Y FANYLEB

- seicdreiddiad
- seicodynamig
- afiechyd meddwl
- natur ffugiadwy

Nid gorliwio yw dweud ei bod hi'n bosibl olrhain pob ffurf ar therapi siarad sy'n cael ei defnyddio heddiw yn ôl i'w waith arloesol Freud



Bocs | Termau allweddol

Seicdreiddio: damcaniaeth y meddwl a ffurf ar therapi hirdymor dwys (fel arfer 4–5 gwaith yr wythnos am nifer o flynyddoedd), sy'n canolbwyntio ar rôl y meddwl anymwybodol mewn ymddygiad dynol a thrallod seicolegol.

Therapi seicdreiddio: therapi llai dwys (fel arfer 1–3 gwaith yr wythnos am 1–3 blynedd) gyda nodau a thechnegau tebyg.

Seicodynamig: term cyffredinol am ymagwedd Freud at ddeall y meddwl dynol. Mae'n cael ei gymhwyso i ffurfiau amrywiol ar therapi, gan gynnwys ffurfiau byrrach ar therapi sy'n canolbwyntio ar un mater neu fathau eraill o waith therapiwtig, fel hyfforddiant. Mae'n dal i gyfeirio at therapi lle mae'r technegau'n anelu at gael catharsis a/neu fewnwelediad.

Roedd hi'n amhosibl gwirio llawer o ddamcaniaethau Freud ar raddfa fwy ar y pryd

Mae seicdreiddio'n cynnig ffordd o ddeall ac o drin anhwylder meddyliol difrifol

Mae rhai gwrslyfrau seicoleg yn dal i ddweud nad oes tystiolaeth i awgrymu bod therapiau seicodynamig yn effeithiol fel triniaeth ar gyfer problemau iechyd meddwl. Mewn gwirionedd, mae mwy a mwy o dystiolaeth wyddonol bod ymagweddau triniaethau sy'n seiliedig ar egwyddorion seicodynamig o fudd i gleifion ag iselder, gorbryder, anhwylderau personoliaeth, anhwylderau bwyta a phroblemau somatig. Mae'n ymddangos bod therapiau seicdreiddio hirach (sy'n para dros flwyddyn) o fudd i unigolion ag anhwylderau cymhleth sydd â symptomau difrifol ac sy'n gyffredinol yn agored iawn i niwed seicopatholeg.

Yn ddiweddar, dangosodd astudiaeth fawr i iselder (TADS) fod **therapi seicdreiddio** hirdymor yn helpu pobl sy'n profi iselder cronig. Hap-dreial rheoli gan y GIG oedd TADS (Fonagy et al. 2015). Mae cyflwyno therapi seicdreiddiol hirdymor yn ddrud, felly nid dyna'r driniaeth reng flaen sy'n cael ei blaenoriaethu, h.y. yr ymateb sy'n cael ei ddewis amlaf i anhwylder meddyliol ar y GIG. Fodd bynnag, mae achos cryf dros gadw therapiau fel hyn yn y system iechyd meddwl ar gyfer achosion cymhleth a'r rhai nad ydyn nhw'n ymateb i driniaeth. (Mae'n werth nodi bod mwy a mwy o ffurfiau ar

therapi seicdreiddiol mwy tymor byr hefyd. Er enghraifft, mae Therapi Rhyngpersonol Dynamig (DIT: *Dynamic Interpersonal Therapy*) yn cael ei gynig fel dewis arall ar wahân i'r therapi ymddygiadol gwybyddol tymor byr poblogaidd.)

Mae llwyddiant yr ymagwedd **seicodynamig** yn codi rhai cwestiynau anghyfforddus o ran y model meddygol cyfredol o afiechyd meddwl difrifol fel sgitsoffrenia. Mae'r model meddygol yn gweld sgitsoffrenia fel afiechyd i gael eich gwella ohono, ond o ymagwedd seicodynamig mae'n cael ei ystyried yn fwy fel ffordd o fod yn y byd: os ydych chi'n cael gwared ar y sgitsoffrenia, rydych chi'n cael gwared ar y person hefyd. Lle mae'r model meddygol yn tybio bod y claf sgitsoffrenig wedi colli cysylltiad â realiti, y dybiaeth mewn damcaniaeth seicdreiddiol yw bod profiadau'r gorffennol a'r anymwybod yn ystumio profiad *pawb* o realiti. Felly, camgymeriad fyddai tybio bod gan bobl 'normal' ryw safbwynt sydd ddim yn broblemus y maen nhw'n gallu asesu realiti oddi wrtho.

Mae'r safbwynt hwn yn drawiadol o debyg i'r ymagwedd wedi'i llywio gan drawma at iechyd meddwl sydd wedi dod yn rhan hynod bwysig o ymarfer mewn seicoleg glinigol a gwaith cymdeithasol dros y degawd diwethaf (gweler *PSYCHOLOGY REVIEW*, Cyf. 27, Rhif 1 i weld trafodaeth gan Lucy Johnstone). Yn wir, weithiau mae therapiau seicdreiddiol yn cael eu defnyddio'n rhan o ymagwedd wedi'i llywio gan drawma.

Mae problemau profadwyedd wedi'u gorliwio

Mae seicoleg yn rhoi pwys mawr ar ei statws fel gwyddor. Yn gyffredinol, mae gwyddonwyr yn anelu at wrthrychedd a thystiolaeth. Awgrymodd Karl Popper, yr athronydd o ganol yr ugeinfed ganrif, y dylai damcaniaeth wyddonol dda fod yn un sy'n bosibl ei phrofi a'i hanwirio, ac mae'n enwog am ddiystyru seicdreiddio fel corff o ddamcaniaethau amhosibl eu hanwirio. Fodd bynnag, mae'r honiadau bod seicdreiddio'n amhosibl ei anwirio yn tueddu i anwybyddu'r gwahaniaeth allweddol rhwng syniad y mae'n amhosibl ei brofi ac un sy'n anodd ei brofi. Mae llawer o syniadau Freud (fel cymhleth Oedipws) yn gymhleth iawn ac felly'n anodd eu hastudio'n fethodolegol, yn enwedig drwy arbrofi. Mewn gwirionedd, mae hyn yn debyg iawn i'r sefyllfa mewn ffiseg lle nad yw ffisegwyr arbrofol yn gallu profi cynigion ffiseg ddamcaniaethol yn uniongyrchol; eto i

ADNODDAU

Cilliers, F. (2018) 'The experienced impact of systems psychodynamic leadership coaching amongst professionals in a financial services organisation', *South African Journal of Economic and Management Sciences*, Cyf. 21, tt. 1–10.

Fonagy, P., Rost, F., Carlyle, J., McPherson, S., Thomas, R., Fearon, P., Goldberg, D. a Taylor, D. (2015) 'Pragmatic randomised controlled trial of long-term psychoanalytic psychotherapy for treatment-resistant depression: the Tavistock Adult Depression Study (TADS)', *World Psychiatry*, Cyf. 14, tt. 312–21.

Solms, M. (2000) 'Freudian dream theory today', *The Psychologist*, Cyf. 13, tt. 618–19.

gyd mae ffiseg yn dal i fod ar frig hierarchaeth 'gwyddonoldeb'.

Roedd hi'n amhosibl gwirio llawer o ddamcaniaethau Freud ar raddfa fwy ar y pryd. Er nad oes barn bendant o hyd am rai ohonyn nhw, mae llawer wedi cael cefnogaeth empirig. Er enghraifft, rydyn ni wedi gweld yn barod bod breuddwydio'n gysylltiedig â chyflawni dymuniad ar lefel niwrolegol a bod therapiau seicdreiddiol yn cynnig triniaethau effeithiol ar gyfer amryw o gyflyrau iechyd (prawf empirig o'u gwerth).

Casgliad

Mae seicoleg a seicdreiddio wedi datblygu ar wahân i raddau helaeth, a does gan y rhan fwyaf o seicolegwyr ddim syniad da o gyflwr neu ddylanwad seicdreiddio ar hyn o bryd. Oherwydd hyn, mae syniadau seicdreiddio wedi cael eu disgrifio mewn ffyrdd rhy syml a beirniadol iawn mewn seicoleg. Rydyn ni'n dadlau bod seicdreiddio, yn bell o fod yn hen ffasiwn, yn fyw ac yn ddylanwadol. Mae rhai syniadau'n fwy agored i graffu gwyddonol nag eraill; ond yn gyffredinol mae seicdreiddio'n fwy agored i brofi nag y byddech chi'n ei ddisgwyl ar ôl darllen llawer o lyfrau gosod seicoleg. I ddysgu rhagor am sut mae Freud yn dal i fod yn berthnasol, edrychwch ar rifyn arbennig am ddim *The Psychologist* lle mae seicolegwyr cyfoes o fri yn gwerthuso ei ddamcaniaethau a'i syniadau penodol (gweler www.tinyurl.com/388s49mt).

Mae Stefan Marianski ac Emilia Raczowska yn rheolwyr addysg yn Amgueddfa Freud, Llundain.