

Yr Athro Carwyn Jones

**Ffenomenoleg Dibyniaeth:
profiad cyn-chwaraewr
pêl-droed**

Gwerddon

CYFNODOLYN ACADEMAIDD CYMRAEG

Golygydd: **Dr Anwen Jones**

Ffenomenoleg Dibyniaeth: profiad cyn-chwaraewr pêl-droed

Yr Athro Carwyn Jones

Rhagarweiniad

Dioddefa llawer o'r athletwyr gorau o broblemau iechyd meddwl, gan gynnwys iselder ysbryd a dibyniaeth ar alcohol. Hwyrach bod yr ymroddiad angenrheidiol ar gyfer llwyddo fel athletwr yn deillio o agweddau obsesiynol ar bersonoliaeth. Ceir enghreifftiau mewn sawl gwlad o yrfaoedd chwaraewyr a niweidiwyd gan alcohol, e.e. George Best, Paul Gascoigne, Tony Adams, Malcolm Allen, Paul McGrath a Kelly Smith (pêl-droed yn y DU), Theo Fleury (hoci yng Nghanada), Sugar Ray Leonard, Mike Tyson a John Daly (bocsio a golff yn UDA), Andrew Symonds (criced yn Awstralia) a Curtley Beale (Rygbi Undeb Awstralia). Yn ôl Lines (2001), y mae'r cyfryngau torfol yn tueddu i bortreadu sêr y byd chwaraeon fel 'arwyr difrodedig' sy'n amlygu nodweddion gwrywaidd negyddol, gan gynnwys ymddygiad meddw, anffyddlondeb ac amarch tuag at ferched. Y tu ôl i'r penawdau sy'n sôn am 'ffylliaid' a 'chnafon', ceir esboniadau mwy cymhleth i 'gwymp' a dirywiad sawl chwaraewr. Ym mis Chwefror 2013, amlygodd y cyfryngau yn y DU bennod arall ym mrwydr Paul Gascoigne yn erbyn alcoholiaeth. Daeth ei 'gwymp' i sylw'r cyhoedd, ac yn y pen draw bu'n rhaid iddo gael rhagor o driniaeth adferol, y tro hwn mewn clinig yn UDA, triniaeth a gyllidwyd yn rhannol gan gyn-ddioddefwyr uchel eu proffil.¹ Er gwaethaf y driniaeth honno, serch hynny, dechreuodd yfed drachefn a dirywiodd ei iechyd ymhellach. Unwaith eto, yr oedd y disgwrs yn y cyfryngau yn cynnwys beirniadaeth a anelwyd at wahanol garfanau pêl-droed (y PFA (Cymdeithas y Pêl-droedwyr Proffesiynol), cyn-reolwyr Paul Gascoigne, y clybiau blaenorol y bu'n perthyn iddynt, ei ffrindiau a'r cyfryngau hyd yn oed) am beidio â rhoi digon o gymorth iddo dros y blynyddoedd. Nod yr erthygl yw ceisio dyfnhau ein dealltwriaeth o ddibyniaeth ar alcohol fel ffenomen yng nghyd-destun chwaraewr pêl-droed proffesiynol. Er mwyn gwneud hyn, cyflwynir a dadansoddir data ansoddol a gasglwyd oddi wrth gyn-chwaraewr pêl-droed sy'n gwella o'i alcoholiaeth. Amlyga ei stori nifer o bwyntiau pwysig, megis presenoldeb anhwylder gorfodaeth obsesiynol (*obsessive compulsive disorder*) o'r cychwyn cyntaf, ei ddefnydd o ymddygiadau a sylweddau gwahanol er mwyn lleddfu a thawelu'r cyflwr, ynghyd â dod yn gaeth i un o'r sylweddau hyn, sef alcohol. Credai mai ei dynged oedd bod yn alcoholig, ac ofer oedd unrhyw ymyrraeth neu gyngor nes iddo sylweddoli y dylai newid ei ffordd.

Alcoholiaeth

Nid yw pob yfwr trwm neu berson sy'n ymdaflu i byliau o oryfed yn alcoholig. Yn aml, y mae yfed yn ormodol yn 'gyfnod' y bydd pobl ifanc yn mynd drwyddo heb iddo

¹ Credir i'r *seleb* adnabyddus Chris Evans, a oedd â rhan amlwg yng nghampau yfed cynnar Paul Gascoigne, gyfrannu at gost ei adferiad diweddaraf mewn clinig yn Arizona: Armstrong, J., "Truly grateful": Ailing Gazza thanks friends for funding rehab as he battles the bottle', <http://www.mirror.co.uk/news/uk-news/paul-gascoigne-thanks-friends-ronnie-1595190?plckFindCommentKey=CommentKey:0b89e81c-8323-4e98-b961-5c23679130d8&plcktb=M1EdWwKZUN6cGJYbmdxVVuag4A0> (Cyrchwyd: 14 Chwefror 2013).

wneud fawr ddim niwed, neu unrhyw niwed parhaol iddynt.² I rai, fodd bynnag, y mae yfed gormodol sy'n troi'n arfer yn rhywbeth sy'n parhau am fwy na chyfnod yn unig; datblyga'n gyflwr affwysol sy'n arwain at farwolaeth yn y pen draw. Ceir o leiaf ddau ddisgrifiad neu fodel gwrthrychol o alcoholiaeth. Y mae'r model (neu ddiffiniad) meddygol yn ystyried alcoholiaeth fel math o afiechyd, cyflwr, anhwylder neu syndrom sydd â phatholeg amlwg (organig neu fel arall). Yn ôl disgrifiad Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), disgrifir alcoholiaeth fel y canlynol:

Chronic continual drinking or periodic consumption of alcohol which is characterized by impaired control over drinking, frequent episodes of intoxication, and preoccupation with alcohol and the use of alcohol despite adverse consequences.³

Yn ôl Martin (2006), nodir cyflwr alcoholiaeth yn y *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* gan yr American Psychiatric Association. Yn ddiweddar, rhoddwyd pwyslais cynyddol ar esboniadau niwro-wyddonol sy'n awgrymu y ceir gwahaniaeth rhwng ymennydd y sawl sy'n ddibynol ac ymennydd y sawl nad ydynt yn ddibynol (Leshner, 1997). Y mae i'r model meddygol nodweddiad hollbwysig; yn gyntaf, math o batholeg yw alcoholiaeth sy'n annormal dros ben, ac yn ail, nid yw dioddefwyr yn gyfrifol am eu cyflwr, nac yn gallu ei reoli (Levy, 2011). Y mae'r ail fodel, sef y model moesegol, yn cydnabod bod ymddygiad y sawl sy'n ddibynol yn fath o ymddygiad gormodol ac anarferol, ond mai gwall neu wendid cymeriad sydd ar fai ac nid unrhyw batholeg. Noda hefyd fod yr ymddygiad yn annormal, ac y gall y sawl sy'n ddibynol ei reoli; y mae'n seiliedig ar benderfyniadau a dewisiadau gwael, ewyllys wan, a diffyg hunanreolaeth yn wyneb temtasiynau, pwysau a dylanwadau diwylliannol-gymdeithasol. Noda hefyd fod y sawl sy'n ddibynol yn gyfrifol am eu hymddygiad ac ar fai am beidio ag arfer yr hunanreolaeth sydd ei angen er mwyn ymwrthod. Yn nyddiau cynnar Gascoigne, yr oedd y cyfryngau'n llym iawn arno am ymddwyn mewn ffordd 'ffôl' neu 'anaeddfed' (y model moesegol) ond wrth i'w gyflwr ddatblygu (ac o bosibl oherwydd iddo gydnabod ei gyflwr a'i awydd i wella), gwelwyd y cyfryngau'n cynhesu tuag ato a dangoswyd pryder am ddyn a oedd yn dioddef o afiechyd (y model meddygol).

Ceir gwahaniaeth barn rhwng y model meddygol a'r model moesegol – ac o fewn iddynt – ynghylch diffiniad alcoholiaeth. I Martin (2006), nid yw'n glir a yw'r naill fodel neu'r llall yn esbonio cymhlethdod alcoholiaeth. Dadleua fod y ffyrdd cyferbyniol hyn o edrych ar alcoholiaeth yn creu deuoliaeth anefnyddiol yn enwedig yng nghyd-destun adferiad. Yn ôl Pickard (2011), y mae dibyniaeth yn anhwylder mewn personoliaeth sy'n gorwedd ar gontinwrm personoliaeth normal. Dylid trafod dibyniaeth, felly, yng nghyd-destun personoliaeth, nid yng nghyd-destun yr ymennydd fel sy'n digwydd yn aml yn y byd meddygol. Y mae bron pob therapi'n targedu'r personoliaeth ac nid yr ymennydd yn uniongyrchol (er y defnyddir therapi *Electroconvulsive* (ECT) ar brydiau). Nod therapi

² Gwers yr ymchwil hon a'r dystiolaeth o ffynonellau eraill yw nad yw'n hawdd dweud ai cyfnod yn unig ydyw, ac yn aml ni ddaw graddau'r niwed corfforol yn hysbys tan lawer yn ddiweddarach.

³ World Health Organization <http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/> (Cyrchwyd: 25 Medi 2012).

yw helpu'r sawl sy'n ddibynol i adennill rheolaeth drwy ddefnyddio ystod o dechnegau gwahanol, a anelir at y person yn hytrach na'r ymennydd. Cred rhai (megis Alcoholigion Anhysbys) na all alcoholig byth yfed yn gymedrol ac mai'r unig ateb yw ymataliad parhaol.

Cynnal gyrfa broffesiynol

Er bod athletwyr erbyn hyn yn fwy proffesiynol yn eu hagwedd tuag at ymarfer, diet a iechyd, y mae yfed alcohol – hyd yn oed goryfed – yn parhau i ddigwydd, ac yn parhau i gael ei ganiatáu a'i werthfawrogi o fewn y diwylliant ehangach sydd ynghlwm wrth chwaraeon (Vamplew, 2005, Jones, 2011). Yr unig dro y bydd cyflogwyr, noddwyr neu glybiau'n ymyrryd yw pan allai'r yfed effeithio ar berfformiad, enw da neu gyllid. Hwyrach na fydd clwb athletwr yn poeni rhyw lawer pe dyfernir athletwr yn euog o yfed a gyrru, ond byddent yn poeni am y niwed i ddelwedd eu brand.⁴ Y mae cyflogwyr yn debygol o fod yn fwy parod i weithredu, fodd bynnag, os tyr chwaraewr reolau disgyblaeth mewnol neu god ymarfer. Gan amlaf, arweinir hynny at gosb ar ffurf dirwy neu waharddiad. Ystyrir mai cymeriad y chwaraewr, ei werthoedd, ei agweddau a'i ragduediadau yw'r broblem, a bydd unrhyw ymyrraeth yn ymgeisio i newid y rhain mewn ffyrdd traddodiadol, sy'n aml yn aneffeithiol.⁵ Y mae'n gyffredin i arferion yfed gwael godi eu pen drachefn, ac er y gellid cosbi chwaraewyr ymhellach, parhânt i yfed ac ymddwyn yn yr un ffordd.⁶ Y mae'n bosibl i chwaraewyr sy'n cam-drin alcohol barhau â'u gyrfaoedd, a hynny'n aml heb fawr o sgil-ffeithiau. Ar brydiau, chwaraeant yn well ar ôl yfed tipyn o alcohol. Cofia Paul McGrath un achlysur:

I could actually play football under the influence. I remember (...) playing a match against Everton while still drunk. It was surreal. I was named man of the match that same day. I just felt unbelievably confident out there. I attacked everything. I went for balls I wouldn't normally dream of going for. I felt impregnable (McGrath, 2006: t. 317).

Er bod y byd chwaraeon proffesiynol yn gofyn am ragoriaeth gorfforol a meddyliol ymysg y chwaraewyr, y mae'n amlwg y parha llawer o'r chwaraewyr i niweidio eu cyrff drwy oryfed.⁷ Y mae'r naratif cyffredin a gynigwyd yn y cyfryngau yn rhoi'r bai ar – neu o leiaf yn amlygu – rôl y cyd-destun diwylliannol o ran cynhyrchu 'gormodedd' (gan gynnwys alcohol, gamblo a rhyw). Y farn yw bod rhai unigolion yn 'gorgydymffurfio' â'r

⁴ Tynnodd Wilson a Reebok, prif noddwyr John Daly, eu nawdd yn ôl tra oedd Daly mewn clinig yn 1997 (Daly, 2007). Bu Jermaine Pennant yn chwarae dros ei dîm pêl-droed, Birmingham City, gyda thag electronig pan oedd ar barôl o'i ddedfryd 90 diwrnod am yfed a gyrru: BBC News, "Tagged" footballer Pennant freed" <<http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/london/4396747.stm>> (Cyrchwyd: 19 Chwefror 2013).

⁵ Aeth chwaraewyr Tottenham Hotspur ati i drefnu parti Nadolig er i Harry Redknapp (y rheolwr ar y pryd) ddweud yn bendant rai diwrnodau ynghynt na ddylent gynnal parti Nadolig traddodiadol. Stobart, G. (2009) *Harry Redknapp on warpath after Spurs players' Dublin Christmas party* <<http://www.telegraph.co.uk/sport/football/leagues/premierleague/tottenham/6841018/Harry-Redknapp-on-warpath-over-Spurs-players-Dublin-Christmas-party.html>> (Cyrchwyd: 12 Chwefror 2013).

⁶ Ymhlith yr enghreifftiau nodedig y mae Gavin Henson, Mike Phillips, Mike Tindall, Danny Cipriani ac Andy Powell.

⁷ Ceir stori yn y papurau newydd bron yn ddyddiol am athletwyr yn goryfed neu'n mynd i drafferthion am drais neu yfed a gyrru.

ddelwedd a'r ffordd o fyw sy'n gysylltiedig ag enwogrwydd a chyfoeth, ac nad ydynt yn ddigon aeddfed i fedru ymwrthod â dilyn ffordd gyfeiliornus o fyw. Ystyrir George Best yn un o'r rhain, yn berson a oedd yn rhy hoff o 'amseroedd da'. Ni allai'r disgwrs cyhoeddus ynghylch George Best ddygymod â'r gwirioneddau sydd ynghlwm wrth alcoholiaeth ddifrifol (a ddatgelwyd gan Callum Best, ei fab, mewn rhaglen ddogfen gan y BBC ar gyfer Plant Mewn Angen).⁸ Hyd y gwyddys, ni wnaed ymchwil i ddarganfod sut a phaham yr â rhai chwaraewyr yn unig yn gaeth i alcohol, er nad yw eu profiadau a'u patrymau yfed yn wahanol i'r rhai sy'n eiddo i chwaraewyr eraill. Bydd rhan o'r ateb yn sicr yn seiliedig ar ddeall profiad a meddylfryd yr alcoholig.

Sut brofiad yw bod yn alcoholig?

Y mae'r cwestiwn 'sut brofiad yw bod yn alcoholig?' yn chwarae ar y geiriau yn nheiti traethawd dylanwadol Thomas Nagel, '*What's it like to be a bat?*' (1979). Y mae Nagel yn ymdrin â phroblem ymwybyddiaeth gan ddadlau bod gan organebau gyflwr meddwl ymwybodol:

But fundamentally an organism has conscious mental states if and only if there is something that it is to *be* that organism – something it is like *for* the organism.

We may call this the subjective character of experience (Ibid: t. 166).

Dadleua bod natur oddrychol profiad yn 'real' yn yr ystyr nad yw'n bosibl ei symleiddio i ddisgrifiadau gwrthrychol eraill o'r ffenomen honedig. Y mae disgrifiadau gwrthrychol o ddibyniaeth sy'n ceisio esbonio sail y cyflwr (naill ai ar lefel yr ymennydd neu bersonoliaeth) yn ddiffygiol gan na ddywedant unrhyw beth am y teimlad o fod yn ddibynnol. Y mae deall profiad rhywun arall, fodd bynnag, yn dibynnu ar i ba raddau y gellir uniaethu â hwy.

Nid yw'n syndod felly yr ymddengys y sawl sy'n gaeth i alcohol yn afresymol a dryslyd gan nad yw'r sawl sy'n ceisio deall y cyflwr (hyfforddwyr, teulu, ffrindiau, newyddiadurwyr, academyddion a hyd yn oed therapyddion a seiciatryddion) yn rhannu eu cyflwr. Hwyrach y gellir deall apêl alcohol a hyd yn oed yr orfodaeth i yfed yn ormodol pan eir ati i ddathlu ar ôl gêm. Nid yw profi euogrwydd a chywilydd drannoeth y gêm yn anghyffredin, ond i ba raddau y mae bod yn alcoholig yn wahanol? At hynny, sut y mae amgylchiadau bywyd yn effeithio ar y cyflwr? Gellir ateb rhai o'r cwestiynau hyn wrth glywed stori dioddefwr.

Dull

Gan ddilyn arweiniad Flanagan (2011), sy'n datgan y dylid mynd i lygad y ffynnon er mwyn clywed safbwynt goddrychol alcoholig (a allai ddyfnhau ein dealltwriaeth o ffenomen ddyrys), aed ati i adnabod unigolyn priodol a fyddai'n fodlon rhannu ei stori (samplu bwriadus Silverman, 2000). Cydnebydd Flanagan yn ei waith y sonia am ei brofiadau goddrychol ef ei hun, ond cred ei fod hefyd yn nodweddiadol o alcoholig; er

⁸ Calum Best, 'Brought Up by Booze - A Children in Need Special' <<http://www.bbc.co.uk/programmes/b00ntn90>> (Cyrchwyd: 19 Chwefror 2013). Y mae Sheryl Gascoigne, cyn-wraig Paul Gascoigne, hefyd yn rhoi darlun o fywyd gyda phêl-droediwr alcoholig yn ei hunangofiant (Gascoigne, 2009).

bod y profiadau a amlinella yn rhai penodol iddo ef, y mae'r cyflwr o fod yn ddibynol yn ffenomen a rennir.

Y mae agweddau tuag at y sawl sy'n ddibynol yn y gymdeithas yn amrywio, ond parha'r label alcoholig i fod yn destun gwarth, a gallai unigolion ddewis cadw'n dawel am eu cyflwr am nifer o resymau gwahanol, e.e. gallai alcoholigion wadu'r broblem a gwrthod derbyn eu bod yn dioddef o'r cyflwr. Y mae bod yn ddibynol yn brofiad poenus iawn sy'n aml yn esgor ar euogrwydd, cywilydd a phrofiadau eraill sy'n anodd eu mynegi y tu hwnt i gyd-destun therapi. Yn ogystal, gallai rhannu eu stori beri gofid i aelodau'r teulu. Er hynny, cytunodd George (ffugenw),⁹ cyn-chwaraewr pêl-droed proffesiynol yn ei dridegau, i gymryd rhan yn yr ymchwil hon. Y mae George yn alcoholig sydd ar wellhad tymor hir (8-12 mlynedd). Bu'n gôl-geidwad pêl-droed talentog, a chafodd yrfa addawol – ond aflwyddiannus yn y gêm broffesiynol – yn y DU. Bu'n derbyn triniaeth yng nghlinig Sporting Chance a ariennir gan y PFA, ac mae'n mynd i gyfarfodydd Alcoholigion Anhysbys yn rheolaidd.¹⁰

Yr oedd fy mherthynas â George yn fodd o sicrhau ei ymddiriedaeth. Yr oedd sicrhau bod yr ymchwil yn foisol (cadw pethau'n breifat, yn gyfrinachol, yn anhysbys ac ati; McNamee et al., 2007) ac yn ddilys yn golygu trafod yn ofalus cyn, yn ystod, ac ar ôl casglu'r data. O dderbyn honiad Nagel (1979) bod ffeithiau am brofiad yr organeb yn rhai nas gellir ond eu gweld o un ochr yn unig, fy nod, hyd y gellid, oedd gadael i George ddweud hanes ei fywyd wrthyf, gan ddisgrifio ei brofiadau heb fawr o fewnbwn gennyf i. Casglwyd y data dros bum cyfweiliad, a oedd yn para tua awr yr un.¹¹

Stori George

Y mae George yn adrodd ei stori fel alcoholig a ddysga sut i reoli ei gyflwr drwy ddull penodol a nodedig, sef rhaglen deuddeg cam Alcoholigion Anhysbys.¹² Rhoddodd George ddisgrifiad emosiynol a chyfoethog iawn o'i brofiad o alcoholiaeth, gan ei grynhoi yn y modd canlynol:

... yr unig ffordd y galla i ei ddisgrifio yw na alla i roi fy mys arno'n union, y peth 'na mae pobl yn sôn amdano yw e, y gwacter y tu mewn na all byth gael ei lenwi. Ond mae llawer o bethau eraill y tu mewn i hynny, yr ego gwirioneddol hynod o fawr a'r ffordd fawreddog o edrych ar y byd, yn teimlo'n well na phobl, ond yn symud o fan'na i deimlo fel darn o gachu ar esgid rhywun – does dim cydbwysedd y tu mewn i mi. Mae meddwl gen i sydd ar garlam yn gyfan gwbl, mae'n swnllyd drwy'r amser, mae'n dweud wrtho i nad ydw i'n ddigon da, ofnau

⁹ Ni ddatguddir ei enw er mwyn cydymffurfio â chonfensiwn AA: Alcoholics Anonymous <<http://www.alcoholics-anonymous.org.uk/?PageID=57>> (Cyrchwyd: 13 Chwefror 2013).

¹⁰ Sporting Chance Clinic <<http://www.sportingchanceclinic.com/>> (Cyrchwyd: 13 Chwefror 2013).

¹¹ Derbyniwyd cyllid oddi wrth y Coleg Cymraeg Cenedlaethol er mwyn ymgymryd â'r ymchwil, a thalwyd George am ei amser o'r cyllid hwn.

¹² Defnyddir rhaglenni gwellhad deuddeg cam gan nifer o glinigau adnabyddus ledled y byd ar gyfer alcoholigion, sy'n seiliedig ar raglen wreiddiol Alcoholigion Anhysbys a luniwyd yn fuan wedi ffurfio AA yn 1935: Alcoholics Anonymous <<http://www.alcoholics-anonymous.org.uk/>> (Cyrchwyd: 14 Chwefror 2013).

cyson yno i sy'n gryf iawn, maen nhw'n fy mharlysu ar adegau, mae meddwl gen i sydd ag obsesiwn am bopeth ac unrhyw beth, felly os rhoddaf sylwedd i mewn sy'n gaethiwus mae e'n dechrau rhywbeth yno i, chi'n gwybod, fel na alla i stopio'i wneud e, alla i ddim stopio meddwl amdano fe pan na fydda i'n ei wneud e. Mae alergedd gen i yn fy nghorff sydd, mae'n debyg, yn ymateb i'r sylwedd yna sy'n dechrau rhyw gylch, alla i ddim stopio bod yn obsesiynol, mae ei angen e ar fy nghorff.

Y dyddiau cynnar ac adnabod 'ism'

Y mae bywyd cynnar George yn amlygu digwyddiadau sy'n gyffredin (ond heb fod yn hollbresennol o bell ffordd) mewn storïau o fod yn ddibynnol, gan gynnwys camdriniaeth rywiol y tu allan i'r teulu, marwolaeth, ysgariad, tad sy'n fwli ymosodol, dyslecsia, diffyg hunan-barch a hunanymwybyddiaeth. Er hynny, yr oedd yn chwaraewr pêl-droed talentog a brwd iawn a fyddai'n ymarfer ar bob cyfle, ac ers pan oedd yn ifanc, dymunai fod yn chwaraewr proffesiynol. Nid oedd yn hoff o fod yn yr ysgol, yr oedd yn haerllug ei agwedd ac yn amharchus tuag at bobl mewn awdurdod. Yng nghanol plentyndod digon cythryblus, cofia George deimlo'n bryderus, yn ofnus, yn ddig ac yn ddryslyd. Credai George ei fod yn dioddef o gyflwr bryd hynny, neu'r hyn y mae'n ei alw'n 'ism', a oedd yn sail i'w alcoholiaeth. Gwnaeth ei deimladau yr 'ism' yn waeth, ond ni chredai mai'r teimladau eu hunain oedd wedi'i achosi. Cred iddo ddatblygu cyflwr a'i gwahaniaethai oddi wrth bobl eraill ymhell cyn iddo brofi alcohol. Ni chred fod ei alcoholiaeth yn deillio o arferion gwael megis gorfwyta neu drachwant; yr oedd, yn hytrach, yn rhan o'i dynged. Dywedodd George:

Roeddwn yn teimlo'n wahanol, siŵr o fod, p'un ai oedd hynny'n wir neu beidio – alla i ddim dweud hynny achos dw i ddim yn gwybod sut mae pobl eraill yn teimlo.

Y teimlad dwfn o ddim byd, chi'n gwybod, teimlad o fod â braw mawr a heb fod yn gallu lleisio'r stwff yma, heb fod yn ddeallus iawn, yn rhwystredig ac yn ceisio cael y pethau 'ma allan.

Pwysleisia George y gwahaniaeth rhwng y cyffur, sef alcohol yn yr achos hwn, a'r cyflwr, sef alcoholiaeth. Yn ôl Hosier a Cox:

Research has established a set of personality characteristics that both predate the onset of alcohol problems and differentiate alcoholics from nonalcoholics. (Hosier a Cox, 2011: 87.)

Y mae'r nodweddion personoliaeth hynny'n cynnwys peidio â chydymffurfio, annibyniaeth, byrbwylltra, gorfywiogrwydd ac ymddygiad gwrthgymdeithasol (Cox, 1987). Amlygai personoliaeth George y nodweddion hyn. Y pwynt i'w ystyried yw sut y gwnâi'r nodweddion hyn iddo deimlo (ac wrth gwrs sut y deliodd â'r teimladau wedyn). Disgrifia ei 'ism' yng nghyd-destun ofn, gwrthdaro mewnol, brwydr seicolegol a gwacter ysbrydol. Disgrifia Flanagan ei brofiad fel ofn cynyddol y byddai alcohol yn ei ryddhau oddi wrtho:

Roeddwn yn caru'r ddiodyd gyntaf. Byddai'n tawelu fy enaid. (Flanagan, 2011: t. 275.)

Efallai nad yw'n syndod bod George yn crybwyll gwacter ysbrydol, o gofio iddo wella drwy ddilyn rhaglen deuddeg cam, sy'n pwysleisio elfen ysbrydol i alcoholiaeth. Wrth i George geisio deall ei alcoholiaeth, rhoddir blaenoriaeth i adnabod y broblem sylfaenol. Clywir yr un themâu yn nisgrifiadau Flanagan (2011). Sonia am y teimlad a gâi pan ddefnyddiai alcohol, sef y teimlad o fod yn hollol ddiogel ac yn drosgynol o werthfawr. Rhoddai lais i'w rwystredigaeth a'i boen emosiynol drwy ei ymddygiad:

Bob tro y byddai rhywun yn gofyn i mi ddarllen ar goedd yn y dosbarth, byddwn yn cael rhyw fath o bwl o banig ... Byddwn jyst yn cerdded allan o'r dosbarth neu'n taflu rhywbeth neu'n mynd i deimlo'n rhwystredig iawn.

Datblygodd George ddulliau penodol er mwyn ymdopi, megis dweud celwyddau ac ymdafu i fyd pêl-droed. Disgrifia George ei hun yn ifanc fel person obsesiynol, haerllug, hunanol, myfiol, sarcastig a dig. Yr oedd hefyd yn berson a dwyllai ei hun ac a fyddai'n debygol o ymddwyn mewn ffordd ymosodol a gwrthgymdeithasol. Teimlai ei fod yn gaeth i'r ymddygiadau a'r emosiynau poenus a dryslyd hyn, ac yr oedd yr awydd i ddianc rhag ei deimladau'n hollbresennol. Cyn iddo ddarganfod yr hyn a ddaeth yn 'hoff' gyffur iddo (alcohol), cynigiai pêl-droed ddihangfa effeithiol:

... cyhyd ag y byddai fy mhêl-droed gennyf – fy menig gôl-geidwad ar waelod y gwely, roeddwn yn hapus.

Pan oedd hi'n wyliau haf, byddwn yn mynd i lawr i'r cae pêl-droed ac yn chwarae o 9 neu 10 y bore tan 10 y nos a dod nôl yn frwnt, yn drewi a byddwn yn cuddio'r dillad brwnt o dan y gwely er mwyn i'm mam beidio â'u gweld nhw ...

Yr oedd ei obsesiynau'n cynnwys ei ymddangosiad corfforol a siâp ei gorff. Cadwai'n heini a gellir dehongli ei obsesiwn â delwedd ei gorff fel math o raglen ar gyfer y corff a ddiffinnir gan Shilling yn y modd canlynol:

... programmes of behaviour relevant to the cultivation of body traits (Shilling, 2003: t. 158).

I George, cynigiai delwedd a siâp ei gorff sylfaen y gellir adeiladu hunaniaeth arni; deuai hunaniaeth â chysur iddo, a gellid ei reoli a'i adeiladu drwy ymarfer.

Roedd obsesiwn gen i o ran cadw'n ffit a sut olwg oedd arna i oherwydd fy mod i'n teimlo os oedd fy nelwedd gorfforol yn dda, byddai hynny'n gwneud yn iawn am yr holl bethau eraill roeddwn i'n teimlo fy mod i'n brin ohonyn nhw.

Gellir hefyd ystyried y pwyslais hwn ar ei gorff o bersbectif 'cyfalaf corfforol' (Shilling, 2003), sef ymgais i gydymffurfio neu i greu hunaniaeth a fyddai'n ei rymuso. Edmygir a gwerthfawrogir corff cyhyrog a siapus, yn enwedig ym myd y campau. Yn y cyd-destun hwn, disgrifir y corff yn y modd canlynol gan Sparkes et al.:

... a bearer of value in specific social locations that leads to the acquisition of status (Sparkes et al., 2007, tt. 300-1).

Yn allanol, gellid dweud bod ei ymddygiad yn deillio o'i ymroddiad, ymrwymiad ac angerdd, ond ceid mwy nag un elfen dan yr wyneb hefyd, gan gynnwys elfen o orfodaeth ac obsesiwn ynghyd â theimladau cysylltiedig o straen ac ofn methu. Pan

oedd yn ifanc iawn, darganfu George y ffordd y gallai nwyon gwthiol (*propellant*) erisol newid ei hwyliau:

Roeddwn i'n arfer cnoi pen hwnna i ffwrdd a dw i ddim yn gwybod, dw i ddim yn gwybod wir hyd heddiw sut gweithies i hwnna allan (effaith y nwyon gwthiol); 'roedd yn fath o ddihangfa i mi ac mi wnes i hynny am amser hir.

Dyma brofiad cyntaf George o'r modd y gall cemegau roi llonyddwch i'r meddwl. Tua'r un pryd, darganfu y gallai alcohol newid hwyliau mewn ffordd debyg. Profodd alcohol am y tro cyntaf yn nhŷ ei Nain pan oedd yn wyth mlwydd oed:

Mi wnaeth gynnau rhyw olau yno i yn y ffordd 'na ... gwnaeth i mi deimlo'n ok siŵr o fod.

Er bod moleciwlau'r nwyon a'r alcohol yn wahanol i'w gilydd, yr oedd eu heffaith ffenomenolegol ar George yn ddigon tebyg; rhoddent seibiant iddo rhag y tyndra a deimlai.

Wrth gwrs, ymddengys hanner gwydraid o lager yn beth digon diniwed, ond ar y pryd, nid oedd modd rhagweld ei awch am ragor:

... unwaith y bydd rhywbeth sydd yn fy nghorff sydd, mae'n debyg, yn cael rhyw fath o ymateb neu adwaith, rhyw fath o newid cemegol, mae bron â bod fel bod rhaid i mi bara i wneud hynny.

Ni hoffai flas alcohol ond fe'i hyfai am ei effaith. Ers y dechrau, yr oedd alcohol yn ddihangfa iddo rhag ei broblemau a'i boen emosiynol am ei fod yn foddion pwerus ac effeithiol; llenwai'r 'twll yn ei enaid'. Yfai er mwyn dianc rhag emosiynau poenus:

Defnyddiais lawer o bethau er mwyn newid yr ffordd yr oeddwn i'n teimlo – defnyddiwn alcohol 90% o'r amser, a phethau eraill hefyd.

Pêl-droed

Daeth George yn chwaraewr pêl-droed da â'i fryd ar y gêm broffesiynol. Cawsai gefnogaeth ei deulu, ac yr oedd ei gymeriad obsesiynol o'i blaid wrth iddo geisio cyrraedd ei uchelgais:

Roeddwn i'n arfer ysgrifennu llythyrau, llythyrau yn fy llaw fy hun, i bob un clwb, tua 80 o glybiau a gofyn am gael treialon ... 'can I have a trial at your football club please?'; roeddwn fel plentyn a dweud y gwir. Rwy'n credu byddai fy mam yn edrych drostyn nhw wedyn i wneud yn siŵr nad oedd dim gwallau sillafu a dim byd fel'na ... fel dwedais i, roedd fy nhad yn arfer mynd â mi i bob un o'r treialon hyn ac roedd llwythi, rwy'n sôn am, siŵr o fod, 10 neu 20 treial aeth e â mi iddyn nhw.

Pan oedd yn 16 oed, cafodd gytundeb â chlwb proffesiynol yn yr adran uchaf yn Lloegr. Gadawodd ei gartref a symud i'r ddinas er mwyn dechrau ar ei yrfa fel prentis. Yn ystod y cyfnod hwn, daeth yn rhan o'r diwylliant goryfed a fodolai ymhlith y prentisiaid. Nid oes cof ganddo i'w ddefnydd o alcohol fod yn wahanol i ddefnydd y prentisiaid eraill ohono

ar y pryd. Ni phriodola ei oryfed i bwysau oddi wrth ei gyfoedion neu i'r diwylliant yfed, ond fe'i priodola'n hytrach i'r awydd i deimlo rhyddhad. Er nad oedd ei arferion yfed yn wahanol i weddill y prentisiaid – ac y perthynai'r arferion yfed hynny i'r diwylliant – pryderai y gwnâi 'ffŵl ohono'i hun' a phoenai am yr hyn a feddyliai pobl eraill amdano. Gallai ymddwyn yn hyderus ac yn ddifater, ond ni theimlai felly o gwbl. Wrth yfed, collai rheolaeth, a pherai hynny ofid iddo ar ôl i'r alcohol golli ei effaith.

Profodd ryw faint o lwyddiant yn y byd pêl-droed, ond cafodd yrfa fer. Byddai'n dadlau â rheolwyr ac yn ymddwyn yn amharchus. Ei ymddygiad yn gyffredinol, nid ei arferion yfed yn unig a'i gwnâi'n ddibynnol. Wrth iddo yfed fwyfwy, gwnâi ei feddylfryd yn amhosibl iddo lwyddo; nid oherwydd ei awch am alcohol ond oherwydd ei seice (*psyche*) a âi'n fwy a mwy annifyr. Pwysleisia nad faint yr yfai oedd y broblem, na chwaith pa mor aml yr âi allan i yfed (gan nad oedd yn annisgybledig neu'n ddiog); yn hytrach, priodolai'r broblem i'r ffaith ei fod yn fachgen ifanc dryslyd a oedd yn llawn emosiynau poenus. Yr oedd ganddo fecanwaith ar gyfer ymdopi a wnâi ei broblemau'n waeth ac a fwydai ei ddibyniaeth.

Wedi'r pêl-droed

Ar ôl gorffen ei yrfa fel pêl-droediwr, yr oedd bywyd George yn ddi-drefn. Nodweddid y cyfnod hwnnw gan symud a newid, o ran swyddi, perthnasau a lleoliadau. Ceid diffyg cydlynid yn ei fywyd, a chaiff George anhawster wrth geisio cofio digwyddiadau yn eu trefn cywir. Yn bwysicach, hwyrach, disgrifia Frank (1995) y cyfnod hwnnw yn ei fywyd yntau yn un emosiynol a dwys. Priodolir problemau Paul Gascoigne yn aml i ddiwedd ei gyfnod fel chwaraewr pêl-droed, h.y. y mae colli *raison d'être* ar ôl anaf, ymddeol, neu hyd yn oed yn ystod adeg dawel y flwyddyn yn cael ei ystyried yn arwyddocaol yn yr awydd i or-yfed. I George, aeth ei yfed yn waeth a'i fywyd yn fwy di-drefn yn ystod y cyfnod hwnnw yn ei fywyd.

Yn ôl Frank:

The chaos story presupposes lack of control (Frank, 1995: t. 100).

Ni allai George – ac yntau'n alcoholig – adennill rheolaeth (er iddo geisio gwneud hynny am gyfnod hir cyn sylweddoli iddo fethu). Ceisiodd ddod o hyd i lawer o ffyrdd gwahanol i ail-ganfod ei ymdeimlad o hunaniaeth, neu i ganfod rhywbeth a gydymffurfiai â'r canfyddiad cam a oedd ganddo ohono'i hun. I ddechrau, rhoddodd gynnig ar hyfforddi ac aeth i America lle gallai'r 'hyfforddwr Prydeinig' ddilyn ffordd o fyw tebyg iawn i'r 'selebs', a olygai mercheta a goryfed. Ymdaflodd i'r diwylliant hwn, ac yr oedd y sylw a dderbynai'n bwydo ei ego. Disgrifia ganlyniad un sesiwn yfed benodol pan letyai gyda theulu un o'r plant a hyfforddai. Daeth allan o'r 'blacowt'¹³ ar ôl iddo wneud dŵr ar hyd y tŷ:

¹³ Gofynnais i George esbonio'r hyn a olygai wrth 'blacowt'. Nid yw'n debyg i fod yn anymwybodol, meddai, am y gellir parhau i symud, ond nid yw'r person yn cofio unrhyw beth a ddigwyddodd: "mae blacowt siŵr o fod yn debyg i pan fyddwch yn ifancach ac yn yfed, lle mae alcohol yn effeithio ar eich ymennydd ac mae rhan o'r noson nad ydych yn ei chofio; dyna'r math mwy dof ohono, ond byddai'r blacowts hyn yn para am ddyddiau ac wythnosau weithiau lle na allwn gofio dim, ac eto roeddwn yn dal i weithredu".

Des i ataf i fy hun a'i law (sef llaw tad y plentyn) am 'y ngwddf. Roeddwn wedi dod allan o'r blacowt ac roedd e'n gweiddi arna i a dweud 'mod i wedi piso yn y, chi'n gwybod, y mochyn brwnt, a'r holl stwff 'na, roeddwn wedi piso ymhob man.

Y mae'r digwyddiad hwn yn un enghraifft o nifer fawr a nodwedddai ymddygiad George yn ystod ei gyfnod cynnar o yfed, a fyddai'n diweddu â George yn cael 'blacowt' ac yn ymddwyn mewn ffordd anystyriol, a allai fod yn beryglus a chodi cywilydd.

Yn dilyn ei gyfnod yn America, bu rhagor o anhrefn ym mywyd George. Gwelwyd cyfres o ddigwyddiadau yn ei fywyd; newidiodd ei swydd sawl gwaith gan fynd yn fownser ac yn actor, enillodd wregys du a daeth yn gic-focsiwr. Yr oedd y swyddogaethau hyn oll yn rhoi iddo'r parch yr awchai amdano. Daeth yn dad pan oedd yn 20 oed, priododd a chafodd ysgariad. Wrth ddwyn atgofion am y cyfnod di-drefn hwn, teimla'n anghyfforddus dros ben, ac y mae'n destun loes iddo. Disgrifia'r sefyllfa pan dorrodd y newyddion i'w ferch fach ei fod yn mynd (dianc) i UDA:

Roedd hi'n crïo'n ofnadwy a dweud 'ble 'ti'n mynd dadi?'. Yr unig beth roeddwn i'n teimlo oedd ei bod yn fy stopio rhag gwneud beth roeddwn am ei wneud. Ac rwy'n cofio dweud wrthi 'pam ddiawl rwy'ti'n crïo? Beth sy'n bod arnat ti?' Dyna sut gyflwr uffernol oedd arna i.

Ar yr wyneb, ymddangosai George yn anfoesol yn hytrach na fel rhywun a ddiodefai o salwch; denai ddirmyg pobl yn hytrach na'u tosturi.¹⁴ Erbyn hyn, dywed George fod yr ymddygiad hwnw'n symptomatig o'i salwch, a oedd y tu hwnt i'w reolaeth. Hyd yn oed ar y pryd, sylweddolai George nad oedd ei ymddygiad yn 'normal', a daeth chwilio am ateb yn rhan o'i hunaniaeth. Nid awgrymwyd ar unrhyw adeg wrth iddo chwilio am gymorth tuag at ei iselder ysbryd a'i bryder hwyrach mai alcohol oedd ei broblem, ac y gallai rhoi'r gorau i'r alcohol fod yn ateb iddi. Yna, dilynodd ei fywyd batrwm sy'n gysylltiedig (er nad yn batrwm cyffredinol o bell ffordd) ag alcoholiaeth gronig: yfed yn ddyddiol, yfed yn y dirgel, obsesiwn ynglŷn â bod o fewn cyrraedd i alcohol, treulio cyfnodau yn yr ysbyty, ymgeisio hunanladdiad, ymddwyn yn dreisgar, siarad yn ymosodol â theulu, profi dirywiad corfforol, arbrofi â chyffuriau eraill (gan gynnwys opiwm), cyflawni difrod troseddol, ymddwyn yn fygythiol, ynghyd â dioddef o baranoia. Er gwaethaf yr anhrefn, glynodd George wrth ryw fath o normalrwydd gan fod swydd ganddo a'i fod mewn perthynas tymor hir. Er hynny, yfai fwy neu lai ddydd a nos pan oedd hynny'n bosibl. Aeth y sefyllfa o ddrwg i waeth; dinistriwyd ei enw da, ei berthynas â'i deulu, ei gyfeillgarwch â'i ffrindiau, ac yr oedd ei fywyd bellach yn y fantol.

¹⁴ Mewn blog diweddar, datgelodd Joey Barton, chwaraewr pêl-droed sy'n adnabyddus am ei 'gymeriad gwael' ac am ei ymddygiad treisgar ar y cae pêl-droed ac oddi arno, iddo fod yn derbyn cymorth am ei broblemau (dicter/gwylltineb) ers nifer o flynyddoedd. Ymhellach, dywedodd mai dim ond ar ôl iddo sylweddoli bod alcohol yn ffactor allweddol yn ei ymddygiad yr aeth ar ofyn cymorth: '*the day that things changed for me was as a result of several more 'anger' incidents where alcohol had been the catalyst. It was only when I accepted my condition, my need for support and the horrendous realisation that I had to ask for help and could not do it alone. Only then did this scared, frightened but arrogant man become teachable.*'. Gwefan Joey Barton, 'Gazza: Is this special funds for a special player?' <<http://www.joeybarton.com/gazza-is-this-special-funds-for-a-special-player/>> (Cyrchwyd: 19 Chwefror 2013).

Gwnâi gwraig George ei gorau glas ym mhob ffordd i'w gael i roi'r gorau i yfed, ond ofer fu pob ymgais. Yn ffodus, darganfu ei wraig y gallai George fynd i glinig Sporting Chance¹⁵ o ganlyniad i'w gefndir mewn chwaraeon. Rhoddodd gynnig ar therapi sawl gwaith yn flaenorol, ac yr oedd yn barod eto i dderbyn cymorth allanol. Yr hyn a oedd yn allweddol yn achos George oedd iddo fynegi ei barodrwydd i dderbyn therapi ar ôl iddo gyrraedd y 'gwaelod':

'Roeddwn yn felyn eto, yr iau wedi dechrau stopio gweithio, wel roedd yng nghyfnod gwaethaf sirosis siŵr o fod erbyn hynny, ac yn feddylol roedd rhywbeth arall y tu mewn wedi mynd y tro 'ma, ac rydych chi'n sôn am eich enaid, roedd e ar ben arno fe, roedd fel y gannwyll 'na a'i fflam yn crynu ac sydd bron â diffodd a dyna ni ... dyna'r lle i adael fynd, (sy'n cael ei ddisgrifio yn llyfr mawr alcoholigion anhysbys fel) y gwaelod isaf, (...) a dyna lle 'roeddwn i, a doedd dim dwywaith allwn i ddim mynd ymlaen.

O wybod bod posibilrwydd y gallai dderbyn triniaeth, rhoddodd hynny lygedyn o obaith i George, a daeth yn barod i wneud rhywbeth ynghylch ei alcoholiaeth. Y mae'r orfodaeth sydd ar y sawl sy'n ddibynnol – ynghyd â'r elfennau sy'n rhagflaenu'r orfodaeth honno – yn gysyniad cymhleth, a cheir nifer o ffyrdd i'w esbonio (Foddy, 2010). Serch hynny, y mae'n gysyniad sy'n ganolog i storïau'r sawl sy'n ddibynnol, a hwyrach yn 'fffenomen' na all eraill ei hamgyffred. Nid yw'r orfodaeth i yfed yn perthyn i reswm, apêl emosiynol na strategaethau eraill, a gwyddys bod llawer o'r rheini sy'n ddibynnol yn marw cyn iddynt wella. Disgrifia Flanagan (2011) yr obsesiwn meddylol a'r orfodaeth gorfforol fel elfen gyffredinol o ffenomenoleg dibyniaeth.

Gwellhad

Dilynodd George raglen deuddeg cam ac, yn ogystal â'r therapi yn ystod y dydd, fe'i hanogwyd i fynd i gyfarfodydd AA gyda'r hwyr. Pwysleisia George mai alcoholigion a oedd yn y broses o wella oedd y ddau brif therapydd. Yr oedd ganddynt brofiad goddrychol o fod yn gaeth i alcohol, ac wedi derbyn hyfforddiant yng ngwyddor wrthrychol caethiwed a therapi. Yr oedd y therapi'n ddwys, a gall George ddwyn i gof ymdeimlad o ofn ac unigrwydd a'i llethai. Wedi 28 diwrnod o driniaeth a oedd yn cynnwys therapi grŵp, seicotherapi, therapi amgen/cyflenwol, daeth George adref yn 'sobr' ond cafodd ei gynghori i barhau i fynd i gyfarfodydd AA. Y neges glir oedd mai rhan o'r ateb yn unig i'r broblem oedd y cyfnod 'adfer' byr hwn:

Mae gwellhad, i mi, yn rhywbeth parhaus (...) dydy e ddim yn rhywbeth sydd yn dod i ben (...) y driniaeth wnaeth fy stopio mewn ffordd ond AA sy'n fy nghadw i'n sobr, os mynnwch, a bydd angen i fi wneud hynny am weddill fy oes siŵr o fod.

Dadleua Flanagan (2011) bod gofyn i'r sawl sy'n ddibynnol ar alcohol gyfaddef eu bod yn ddibŵer, a hynny am ddau reswm. Yn gyntaf, o ran profiad y sawl sy'n ddibynnol, y mae gan bob alcoholig dystiolaeth sy'n dangos eu handllu i roi'r gorau iddi er gwaethaf eu hawydd i wneud hynny. Yn ail, ni cheir rhesymeg i batrwm ymddygiad yr alcoholig; nid yw'r manteision iechyd o roi'r gorau i alcohol yn ddigon i gael yr alcoholig i newid

¹⁵ Mae'r PFA (Cymdeithas Pêl-droedwyr Proffesiynol) yn cyllido triniaeth cyn-aelodau drwy'r clinig Sporting Chance <<http://www.sportingchanceclinic.com/>> (Cyrchwyd: 19 Chwefror 2013).

ei ffordd. Nod y rhaglen wella deuddeg cam yw ymwrthod, a'r cam cyntaf yw sefydlu'r elfen fechan o reolaeth rhwng yr alcoholig a'r ddiod gyntaf, gan mai'r ddiod gyntaf sy'n ysgogi yfed pellach ac yn bwydo'r anallu i ymatal rhag diod arall (Ibid). Gwnâi'r feddylfryd hon synnwyr iddo, ac wrth ymrwymo i'r hyn a ddysgodd yn y sesiynau therapi, y mae'n sobr bellach ers mwy na degawd. Nid oedd gwella'n hawdd o bell ffordd, a disgrifia obsesiynau a gorfodaethau eraill – ysmegu, bwyd, ymarfer a gwaith – y bu'n rhaid iddo ddelio â hwy hefyd. Parha George i ddefnyddio'i raglen deuddeg cam ac y mae'n helpu alcoholigion eraill i aros yn sobr. Wrth adfyfrio ar ei alcoholiaeth, ceisia roi ei fys ar natur ei affeichyd:

Rwy'n cymryd sylwedd; y sylwedd caethiwus yna, mae'r obsesiwn yma sy'n fy meddwl a'r alergedd sy' yn fy nghorff yn rhoi'r cylch yna ar waith. Dydw i ddim yn meddwl bod hwn'n gan bobl sydd ddim yn adict neu'n alcoholig neu beth bynnag, oherwydd gallan nhw gael diod a'i roi i lawr. Dydw i ddim yn gallu delio â bywyd yn dda iawn, ac mae llawer o bobl ddim yn gallu sy' ddim yn alcoholigion hefyd, ond y pwynt yw os gwnaf i ddelio (â bywyd) yn y ffordd sy'n dod yn naturiol i mi, yna bydda i farw – mae'n syml. A dydy hynny ddim yn ddramatig, mae hynny'n ffycin digwydd drwy'r amser fel bod rhaid i mi edrych ar ffyrdd o ddelio â bywyd mewn ffordd wahanol ac mae AA yn gwneud hynny i mi.

Y model meddygol neu'r model moesegol?

Amlyga stori George yn glir na lwydda'r model meddygol na'r model moesegol a drafodwyd eisoes i ddisgrifio'n gyflawn sut brofiad oedd alcoholiaeth i George. Ar y naill law, y mae'n datgan bod cyflwr ganddo a oedd yn bresennol o'r cychwyn cyntaf, sy'n awgrymu sail feddygol neu niwrolegol i'r cyflwr sydd y tu hwnt i'w reolaeth, ac o ganlyniad, gellid dadlau ei fod y tu hwnt i'w gyfrifoldeb. Dadl Aristotle oedd:

O ran nwydau a gweithredoedd gwirfoddol, rhoddir canmoliaeth a bai; ar y rheiny sy'n anwirfoddol, rhoddir maddeuant ac weithiau dosturi hefyd (Aristotle, 1980: t. 48).

Credai George nad oedd yn gyfrifol am ddechrau'r salwch na chwaith am ei gynnal, ac mae'n deall ei gyflwr ei hun. Serch hynny, barna ei hun yn weddol hallt am agweddau ar ei ymddygiad. Y mae Flanagan (2011) yn gwahaniaethu rhwng dwy agwedd ar ddibyniaeth. Dadleua mai Dibyniaeth 1 yw'r ffordd y bydd y sawl sy'n ddibynnol – gan gynnwys George – yn mynegi ffenomenoleg gyffredin, sy'n cynnwys obsesiwn meddyliol a gorfodaeth gorfforol. Y mae Dibyniaeth 2 yn cynnwys Dibyniaeth 1, ynghyd â'r hyn y gellid ei alw'n 'ddull byw'r sawl sy'n ddibynnol'. Dengys stori George yn amlwg na chred fod ganddo unrhyw rym dros Ddibyniaeth 1 gan i'r 'ism' (fel y'i disgrifia) fod yno o'r dechrau. O ran Dibyniaeth 2, derbynia ei fod yn gyfrifol am y pethau a wnaeth (y trais a'r casineb a ddangosodd) a theimla gywilydd ac euogrwydd amdanynt, gan farnu ei hun o safbwynt moesol. Y mae'n ddiddorol sylwi, serch hynny, iddo'n aml ddefnyddio'r term 'sâl' (*sick*) yn ddisgrifiadol ac yn normadol i olygu 'ffiaidd', 'afiach' neu 'wael'; 'roedd fy mhen yn 'sâl'' ac 'roedd fy ymddygiad yn 'sâl''. Weithiau, amlyga ddryswch ac anghysondeb yn ei ddealltwriaeth gan gyfeirio at y salwch (dim rheolaeth) fel achos yr ymddygiad anfoesol (rheolaeth):

Oherwydd 'mod i'n berson 'sâl' ofnadwy.

Tystia safbwynt George i gŵyn Martin (2006) am ddiffygiant y modelau meddygol a moesegol.

Pa wersi y gellir eu dysgu?

Y mae cyflwr George yn un cymhleth; ar y naill law, y mae nodweddion ei salwch yn gyffredin i gyflwr alcoholiaeth, ond ar y llaw arall, y mae'n ddigon posibl bod elfennau o'i salwch yn unigryw iddo ef. Y pwynt cyntaf i'w ystyried yw sut y teimlai George pan oedd yn iau. Daeth alcoholiaeth yn rhan o'i fywyd yn sgil ei ofn a'i anallu i ymdopi â bywyd. Daeth George o hyd i ateb 'cemegol' i'w ofid; parhaodd i ddefnyddio alcohol gan fynd yn gaeth iddo yn y pen draw. Ymddengys bod y 'rheswm' hwn dros yfed o leiaf yn esbonio'r hyn y geilw Flanagan (2011) yn ganlyniad 'dryslyd', sef y cyrhaedda'r sawl sy'n ddibynnol sefyllfa lle y mae angen alcohol arnynt i'r fath raddau lle y byddent yn ei ddewis o flaen arian, iechyd, ffrindiau a chariad hyd yn oed, er y gwyddant yn y pen draw mai anhapusrwydd yw'r canlyniad anorfod.

Nid dod i ddibynnu ar alcohol o ganlyniad i oryfed yng nghyd-destun cymdeithasu gyda'i gyd-chwaraewyr a wnaeth George, na chwaith dod yn rhy hoff o bartïon a chael amser da; i George, yr oedd alcohol yn ateb i broblem, a lleddfai boen yn gyflym ac effeithiol. A allai rhywun fod wedi'i achub bryd hynny? Y mae George yn amau hynny:

Doedd dim pen fel tŷ gwydr gen i iddynt gael edrych i mewn i mi (...) doeddwn i ddim yn fodlon i bobl eraill ddod yn agos ata i o ran hynny. O edrych nôl, byddwn wedi dweud wrthyn nhw, edrychwch, rwy'n teimlo fel hyn – dwn i ddim – alla i ddim dweud oes un peth, un person a allai fod wedi helpu.

Teimla felly na fedrai unrhyw un na rannai'r un profiadau ag ef ei ddeall (Nagel, 1979). Ceir amheuaeth hefyd a fyddai wedi elwa – pan oedd yn brentis ifanc – o siarad ag alcoholig a oedd wedi gwella. Ar y pryd, ni fyddai wedi ystyried y posibilrwydd hwnnw oherwydd ei agwedd drahaus. Nid yw'n glir chwaith sut effaith y byddai cosbi neu ddisgyblu wedi'i gael ar ei fywyd. Deuai'r math o ymddygiad a fynnai gosb o dan Dibyniaeth 2 (gweler uchod) ac nid yw'n glir o gwbl pa effaith a allai targedu Dibyniaeth 2 fod wedi'i gael ar Ddibyniaeth 1 (y mae'n stori achosol gymhleth nad yw o fewn cwmpas yr erthygl hon).

Yn ail, y mae'n ddigon posibl nad oedd ei batrwm yfed pan oedd yn iau yn wahanol o anghenraid i batrymau'r mwyafrif yng nghyd-destun cyfnodau byr o yfed trwm. Ceir dadl dros fynd i'r afael â'r diwylliant o oryfed ymysg pêl-droedwyr ifanc, am ei fod yn ddiwylliant sy'n goddef, yn dathlu neu'n esgusodi goryfed, ac yn guddfan ddelfrydol i alcoholigion yn sgil hynny. Y mae'n glir felly nad yw'r byd chwaraeon proffesiynol yn lle addas i athletwyr â phroblemau sy'n ymwneud ag alcohol a chyffuriau. Daw methu profion cyffuriau'n fwyfwy cyffredin, a phan ddigwydd hynny – yn enwedig os metha chwaraewyr yn sgil defnydd o gyffuriau 'hamdden' – cyfyd dadleuon moesol law yn llaw â thriniaeth wirfoddol neu orfodol. Wrth orfodi chwaraewr i wynebu a delio â'r broblem, caiff gyfle i wella, ond gall diwylliant sy'n bwydo alcoholiaeth a defnydd o gyffuriau atal gwellhad.

Yn drydydd, yr oedd gan bêl-droed rôl ddiddorol ym mywyd George. Er iddo ymwneud â'r yfed sy'n rhan o'r diwylliant, gwnaeth trefn a disgyblaeth pêl-droed proffesiynol

arafu ei ddirywiad anochel i alcoholiaeth, er na allai ei atal. I George, nid diwedd ei yrfa a achosodd ei alcoholiaeth, er y mae'n bosibl iddo fod yn gatalydd. Yr oedd ei alcoholiaeth yn drech nag unrhyw swydd, rôl neu hyd yn oed berthynas a oedd ganddo. Yn olaf, amlygir y neges bod gwellhad yn bosibl, ond nid yw dod o hyd i ffordd i'w sicrhau yn fater syml o bell ffordd. Hefyd, y mae gwellhad yn broses barhaus i George; y mae'n ffordd newydd o fyw sy'n gofyn ymrwymiad.

Casgliadau

Y mae'r stori'n parhau yn achos George, ond ymddengys nad oes lle yn ei ddyfodol i bêl-droed. Er ei fod yn bwysig iddo, ni fydd yn ateb ei broblemau. Nid yw bellach yn chwarae nac yn hyfforddi, ac ar rai achlysuron yn unig y bydd yn mynd i wyllo gêm bêl-droed. Yn yr erthygl hon, ceisiwyd cyflwyno persbectif goddrychol sy'n amlinellu'r profiad o fod yn alcoholig, neu o leiaf sut brofiad ydoedd i George. Iddo ef, ymddengys bod yr affiechyd yn rhan ohono cyn iddo ddechrau yfed. Yr oedd bywyd yn codi ofn arno ac yn esgor ar deimladau eraill, ac ysgafnhâi alcohol ei ofnau gan 'gynnau rhyw olau ynddo' (yn ei eiriau ei hun), a chan 'lenwi'r twll yn ei enaid'. Dioddefodd ei yrfa bêl-droed yn anuniongyrchol o ganlyniad i'w alcoholiaeth ond, pan ddaeth ei yrfa i ben, diflannodd y drefn a'r ddisgyblaeth a oedd ynghlwm wrthi. Yr oedd ei 'gwymp' yn gyflym dros ben, a bu'n ffodus i'r PFA gyllido'i adferiad lle y daeth yn sobr drachefn ynghyd â dysgu sut i aros yn sobr. Y mae'r orfodaeth i yfed alcohol wedi hen gilio, ond cred fod angen trin ei natur ddibynol yn barhaus a'i reoli'n ofalus drwy'r rhaglen deuddeg cam. Y mae côd habitws AA, strwythur, trefn a gorchwylion arferol yn elfennau amlwg ym mywyd George, a theimla'n fwy diddig ac abl erbyn hyn i ymdopi â bywyd.

Llyfryddiaeth

Adams, T. (1998), *Addicted* (London: Collins Willow).

Alcoholics Anonymous <<http://www.alcoholics-anonymous.org.uk/>> (Cyrchwyd: 14 Chwefror 2013).

Alcoholics Anonymous <<http://www.alcoholics-anonymous.org.uk/?PageID=57>> (Cyrchwyd: 13 Chwefror 2013).

American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Arlington, VA: American Psychiatric Association).

Aristotle (1980), *Nicomachean Ethics*, 6ed argraffiad, cyfieithwyd gan Ross, W. D., diweddarwyd gan Urmson, J. O., ac Ackrill, J. L. (Oxford: Oxford University Press).

Armstrong, J., 'Truly grateful': Ailing Gazza thanks friends for funding rehab as he battles the bottle' <<http://www.mirror.co.uk/news/uk-news/paul-gascoigne-thanks-friends-ronnie-1595190>> (Cyrchwyd: 14 Chwefror 2013).

BBC News, 'Tagged' footballer Pennant freed' <<http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/london/4396747.stm>> (Cyrchwyd: 19 Chwefror 2013).

Best, C., 'Brought Up by Booze – A Children in Need Special' <<http://www.bbc.co.uk/programmes/b00ntn90>> (Cyrchwyd: 19 Chwefror 2013).

- Cox, W. M. (1987), 'Personality theory and research', yn Blane, H. T., a Leonard, K. E. (goln), *Psychological theories of drinking and alcoholism* (New York: The Guilford Press), tt. 55–89.
- Daly, J. (2006), *My Life In and Out of the Rough* (London: Harper Sport).
- Flanagan, O. (2011), 'What is it like to be an addict?', yn Poland, J., a Graham, G. (goln), *Addiction and Responsibility* (Cambridge, MA: The MIT Press), tt. 269–92.
- Foddy, B. (2010), 'Addiction and its Sciences – Philosophy', *Addiction*, 106, 25–31.
- Frank, A. W. (1995), *The Wounded Storyteller: Body, Illness, and Ethics* (Chicago: Chicago University Press).
- Gasgoigne, S. (2009), *Stronger: My Life Surviving Gazza* (London: Penguin).
- Gwefan Joey Barton, 'Gazza: Is this special funds for a special player?' <<http://www.joeybarton.com/gazza-is-this-special-funds-for-a-special-player/>> (Cyrchwyd: 19 Chwefror 2013).
- Hamilton, J. (2008), *Beyond Belief* (New York: Faith Words).
- Hosier, S. G., a Cox, W. M. (2011), 'Personality and Motivational Correlates of Alcohol Consumption and Alcohol-related Problems among Excessive Drinking University Students', *Addictive Behaviours*, 36, 87–94.
- Jones, C. (2011), 'Drunken Role Models: rescuing our sporting exemplars', *Sport Ethics and Philosophy*, 5 (4), 414–32.
- Leshner, A. I. (1997), 'Addiction is a Brain Disease, and it Matters', *Science*, 278 (45), 45–7.
- Levy, N. (2011), 'Addiction, Responsibility and Ego Depletion', yn Poland, J., a Graham, G. (goln), *Addiction and Responsibility* (Cambridge, MA: The MIT Press), tt. 89–112.
- Lines, G. (2001), 'Villains, fools or heroes? Sports stars as role models for young people', *Leisure Studies*, 20 (4), 285–303.
- Martin, M. W. (2006), *From Morality to Mental Health: Virtue and Vice in a Therapeutic Culture* (New York: Oxford University Press).
- McGrath, P. (2006), *Back From the Brink* (London: Arrow Books).
- McNamee, M. J., Olivier, S., a Wainwright, P. (2007), *Research Ethics in Exercise, Health and Sports Sciences* (London: Routledge).
- Merson, P. (1995), *Rock Bottom* (London: Bloomsbury).
- Morse, S. J. (2011), 'Addiction and Criminal Responsibility', yn Poland, J., a Graham, G. (goln), *Addiction and Responsibility* (Cambridge, MA: The MIT Press), tt. 159–200.
- Nagel, T. (1979), *Mortal Questions* (Cambridge: Cambridge University Press).
- Pickard, H. (2011), 'What is Personality Disorder?', *Philosophy, Psychiatry and Psychology*, 18 (3), 181–4.
- Shilling, C. (2003), *The Body and Social Theory* (London: Sage).
- Silverman, D. (2000), *Doing Qualitative Research* (London: Sage).
- Sparkes, A., Partington, E., a Brown, D. (2007), 'Bodies as Bearers of Value: The Transmission of Jock Culture via the "Twelve Commandments"', *Sport Education and Society*, 12 (3), 295–316.

Stobart, G. (2009), *Harry Redknapp on warpath after Spurs players' Dublin Christmas party* <<http://www.telegraph.co.uk/sport/football/leagues/premierleague/tottenham/6841018/Harry-Redknapp-on-warpath-over-Spurs-players-Dublin-Christmas-party.html>> (Cyrchwyd: 12 Chwefror 2013).

Vamplew, W. (2005), 'Alcohol and the Sportsman: An Anomalous Alliance', *Sport in History*, 25 (3), 390–411.

Sporting Chance Clinic <<http://www.sportingchanceclinic.com/>> (Cyrchwyd: 13 Chwefror 2013).

World Health Organization <http://www.who.int/substance_abuse/terminology/who_lexicon/en/> (Cyrchwyd: 25 Medi 2012).