Stori John

Roedd John yn aml mewn trafferth yn yr ysgol am ymddygiad oedd yn tarfu ar lefel isel ac roedd yn teimlo ei fod yn cael ei adael ar ei hôl hi. Pan ddywedodd un o’i ffrindiau wrtho ei fod yn mynd i gyfarfod grŵp asgell dde, aeth John draw i’w gefnogi. Cafodd wahoddiad yn fuan i ymuno â grwpiau Facebook caeedig a dechreuodd rannu postiadau asgell dde eithafol ar y cyfryngau cymdeithasol a mynychu ralïau. Wedi iddo wahodd athro i ddod i rali eithafol, cafodd ei gyfeirio at raglen Prevent gan ei goleg. Cafodd mentor arbenigol (a elwir hefyd yn Ddarparwr Ymyrraeth) ei benodi ar ei gyfer ac fe helpodd i godi hunan-hyder John; sylweddolodd wedyn ei fod eisiau gwneud newidiadau yn ei fywyd. Gyda’r cymorth a’r gefnogaeth a gafodd, llwyddodd i symud i ffwrdd o eithafiaeth.

Dyma beth fyddai wedi hoffi ei ddweud wrth ei hunan ieuengach.

Annwyl John

Mae’n anodd i mi ysgrifennu’r llythyr hwn, gan fod cymaint o bethau rydw i eisiau eu dweud, wrth y fi oeddwn i ar y pryd.

Rwy’n deall mai dim ond eisiau perthyn roeddet ti, wir. Rwy’n deall pa mor anodd roedd hi dy fod yn teimlo fel rhywun ar y tu allan, ddim yn teimlo dy fod yn perthyn mewn unrhyw fan. Roeddet ti’n teimlo bod bywyd ddim yn mynd i unman, doedd neb eisiau nabod bachgen drwg gyda graddau gwael a record o ymddygiad gwael. Roedd hi fel petai neb yn credu ynddot ti nac yn gweld dy botensial. Wedyn gwnaeth rhywun i ti deimlo dy fod yn cael dy glywed. Ffrind a oedd yn teimlo’r un fath â ti a oedd wir yn dy ddeall di. Roedd yn siarad am y rhesymau doedd pethau ddim yn mynd yn iawn, i ti, iddo fe, i ffrindiau eraill a’r teulu. Roedd fel petai’n gwneud synnwyr. Roedd yn siarad am fewnfudwyr, anghyfiawnder a hil. A gwrandawaist ti heb gwestiynu. Byddai’n dda gen i petaet ti heb wneud hynny.

Ond dechreuaist ti siarad yn union fel roedd e, a byddai’n dda gen i petaet ti ddim wedi gwneud hynny.

Gwnest ti gyfarfod â rhagor o ffrindiau newydd ar-lein a oedd yn rhannu’r un safbwyntiau â ti. A gwaeth. Dywedon nhw gelwydd wrthot ti, John. Gwnaethon nhw i ti deimlo bod croeso i ti. Doeddet ti ddim yn sylweddoli mai dy ddefnyddio di roedden nhw. Doedd peryglon eithafiaeth ddim yn rhywbeth roeddet ti’n eu deall; dim ond yn ddiweddarach y dechreuaist ti sylweddoli. Roeddet ti’n teimlo’n rhan o rywbeth am y tro cyntaf ers amser, ac roedd yn teimlo’n dda. Roedd yn deimlad da cael bod gyda nhw, cael cymryd rhan mewn ralïau eithafol, cael rhannu llais. Roedd yn gwneud i ti deimlo’n bwerus ac yn rhoi synnwyr o bwrpas i ti, lle nad oedd gen ti ddim byd cyn hynny a lle roeddet ti wedi bod yn teimlo nad oeddet ti’n mynd i unman.

Doedd dy hen ffrindiau a dy deulu ddim yn deall y peth, doedden nhw ddim yn dy ddeall di. Byddai’n dda gen i petaet ti wedi pwyso’r botwm oedi ac wedi edrych o gwmpas i weld y boen a’r dolur roeddet ti’n eu creu bryd hynny. Nawr mae’n amlwg pa mor ddig roeddet ti, ac ofnus. Roedd gormod o ofn arnat ti i ddewis llwybr arall, er bod rhai o’r safbwyntiau a’r cynnwys ddim yn gorwedd yn gysurus gyda ti. Byddai’n dda gen i petaet ti wedi gweld sut roeddet ti’n dechrau peidio â pherthyn, i’r rhai oedd wir yn poeni amdanat ti. Rhai oedd eisiau i ti fyw dy fywyd gorau, nid dy un gwaethaf.

Yn ôl bryd hynny, doeddet ti ddim yn gwybod y gallet ti ddewis dy lwybr dy hun, nad oedd angen i ti ddilyn pobl yr oeddet ti’n meddwl eu bod yn gweithredu er dy les di, ond a oedd mewn gwirionedd yn dy ddefnyddio di ar gyfer eu dibenion eu hunain. Byddai’n dda gen i petaet ti wedi deall ar y pryd nad oedden nhw’n siarad ar dy ran di. Dydyn nhw ddim yn siarad ar ran unrhyw un sydd eisiau byd gwell.

Est ti mor bell i mewn, doeddet ti ddim yn gwybod sut i ddod yn ôl allan.

Roedd yn beth arswydus, rwy’n gwybod, i droi dy gefn ar y rhai oedd yn pregethu casineb, y rhai sy’n gwneud dim ond taflu bai ar bobl eraill am bethau sydd ddim yn mynd yn iawn mewn bywyd. Ond fe wnest ti hynny John. Rwy’n falch ohonot ti. Rwy’n falch ohonot ti am dderbyn y cynnig o gefnogaeth a’r cyfle i wyrdroi dy fywyd.

Ac roedd hi’n anodd.

Mor anodd bod dy safbwyntiau’n cael eu herio, cael clywed bod rhai o’r ffeithiau roedd dy ‘ffrindiau’ newydd wedi’u dweud wrthot ti ddim hyd yn oed yn wir. Mor anodd peidio â pherthyn rhagor i grŵp o bobl roeddet ti’n teimlo eu bod wedi dy groesawu di, ar-lein ac fel arall.

Cymrodd hi amser, ond fe wnest ti lwyddo, ac edrych pa mor bell rwyt ti wedi dod.

Erbyn hyn rwyt ti’n cefnogi pobl eraill sydd eisiau dianc rhag eithafiaeth. Ac rwyt ti’n eu deall nhw, rwyt ti’n deall y frwydr maen nhw’n mynd trwyddi.

Wnest ti ddim meddwl byth y byddet ti’n gallu newid bywydau pobl er gwell, ond gyda chefnogaeth fe lwyddaist ti ac rwy’n falch o’r ti newydd - yr hyn ydw i erbyn hyn.

John