

Ymgyrch Paid cadw'n dawel - Stori Mary*

Mae Mary'n cofio ei chefnidir fel un cyfforddus a diogel iawn. Roedd ei phriodas gyntaf yn un hapus a chariadus ac fe dorrodd ei chalon pan fu ei gŵr farw pan oedd ei merch yn ddim ond teimlwydd oed. Canolbwyntiodd ar ei merch, a mynd i addysg bellach i gymhwyso'n athrawes ac yna ennill cyflog fel athrawes i gadw'r ddwy ohonynt. Wedi nifer o flynyddoedd, derbyniodd wahoddiad am goffi gan dad un o'i disgyblion, a oedd hefyd wedi dod yn ffrind iddi. Tyfodd perthynas fwy clòs yn gyflym o'r cyfeillgarwch cyntaf hwnnw. Roedd yn talu sylw iddi ac yn rhamantus ac yn fuan iawn fe wnaethon nhw ddyweddïo. Fodd bynnag, pan oeddynt ar wyliau gafodd hi sgwrs gyda hen ŵr oedd hefyd yn aros yn eu gwesty. Gwylltiodd ei phartner oherwydd cenfigen a'i tharo hi am y tro cyntaf.

"Roeddwn i wedi dychryn ac mewn poen, ond roedd yn edifar yn syth ac yn ypset ac fe ddywedodd e na fyddai'n digwydd eto. Roedd e mor annwyl, ond dim ond y dechrau oedd hyn. Roedd mwy a mwy o achlysuron lle roedd e'n dreisgar ac fe ddechreuodd e ymddwyn yn sinistr gan fy rheoli i'n fwy a mwy. Cyn i mi sylweddoli, ro'n i ar bigau'r drain drwy'r amser. Fe wnes i newid o fod yn rhywun hapus, digyffro i fod yn nerfus a llawn pryderon, wrthi'n ceisio dyfalu drwy'r amser beth fyddai'n digwydd nesaf, ac yntau'n fy nhanseilio ac yn gwneud i mi amau fy hun ar bob cam. Roeddwn yn poeni'n ddifrifol y byddai rhywun yn dod i wybod, yn arswydo wrth feddwl beth y byddai'n ei wneud petai e'n meddwl bod pobl yn gwybod y gwir."

Un enghraifft o sut y byddai'n rheoli ei bywyd oedd ei fod yn dewis a phrynu ei dillad hi i gyd. Newidiodd y ffordd roedd hi'n gwisgo, doedd ganddi ddim ddewis ynghylch ei dillad. Soniodd ei chydweithwyr am y newid roeddynt wedi sylwi arno yn Mary, o ran ei phersonoliaeth a'i golwg ond nid oeddynt yn deall beth oedd yn digwydd. Fe wnaeth un cydweithiwr eistedd gyda Mary a dweud wrthi "Mae hwnna'n un clais yn ormod" a dywedodd Mary mai ofn pur oedd ei hymateb:

"Fe wnes i sylweddoli nad oeddwn i wedi cuddio'r cleisiau'n ddigon da. Daeth yr holl drwbwl y byddwn i ynddo fe gartref i fy meddwl yn syth ond hefyd, rywle yng nghefn fy meddwl roeddwn yn teimlo rhyddhad achos bod rhywun yn gwybod. Dw i'n meddwl mai dyna pryd wnes i ddechrau gweld rhywfaint o obaith, yn enwedig pan ddywedodd fy nghydweithiwr " Unrhyw bryd ti eisiau siarad, dw i yma."

Ar un achlysur, roedd Mary'n ymwybodol fod cymydog mewn oed wedi ei gweld yn cael ei llusgo yn ôl i'r tŷ ar ôl iddi gwympto wrth geisio gadael y tŷ i osgoi sefyllfa. Dywedodd Mary:

"Beth wnes i deimlo gyntaf oedd ofn ac yna cywilydd llwyr. Roeddwn i'n falch bod fy mhartner ddim wedi ei gweld hi'n gwyllo o'r ffenestr. Roeddwn i'n poeni ynghylch beth y byddai e wedi'i wneud, ac fe wnes i sylweddoli bod arni HI ofn hefyd a'i bod hi ddim yn siŵr beth i'w wneud."

Aeth y trais yn waeth ac un noswaith cyrhaeddodd popeth y pen draw. Gwelodd merch Mary ei mam yn cael ei chicio a'i tharo ac fe wnaeth hi geisio camu i mewn i atal pethau. Cafodd hithau ei tharo yn ei thro, ond fe wnaeth hi lwyddo i ddianc at gymydog. Aeth y cymydog â Mary i mewn i'w gartref ar unwaith a'i pherswadio hi i alw'r heddlu. Dim ond bryd hynny y gwnaeth hi sylweddoli bod sawl un o'i chymdogion wedi amau bod rhywbeth o'i le. Dywedodd y cymydog mewn oed a oedd wedi ei gweld hi o'r ffenestr ei bod hi'n methu â chredu beth welodd hi a'i bod wedi meddwl mai 'chwarae'n wirion' oedden nhw, ond bod ganddi ryw deimlad ei fod yn fwy na hynny. Cafodd ei phartner ei arestio'r noson honno a newidiodd ei bywyd hi. Cafodd Mary help gan lawer o bobl o'i chwmpas ac roedd wedi synnu o sylweddoli cymaint o bobl oedd wedi meddwl bod rhywbeth o'i le. Dywedodd:

" Yn sydyn reit, doeddwn i ddim yn teimlo fy mod ar fy mhen fy hun. Roedd pobl yn gofyn "Wyt ti'n iawn?" a "Sut allwn ni helpu?" a roeddwn i'n teimlo fy mod i'n gallu ateb. Dw i ddim yn siŵr y byddwn i wedi teimlo'n ddigon diogel i ateb o'r blaen ond dw i'n gobeithio y byddwn i ar ryw bwynt. Dw i'n gwybod fy mod i wedi teimlo rhyddhad pan holodd fy nghydweithiwr am y clais, er nad oeddwn i'n teimlo fy mod yn gallu siarad ynghylch beth oedd yn digwydd bryd hynny. Byddwn i'n dweud wrth bobl sy'n amau bod pethau ddim yn iawn gydag aelod o'r teulu, ffrind, cydweithiwr neu gymydog am ddilyn eu greddf, a gofyn i'r person os ydyn nhw'n iawn a dal ymlaen i ofyn. Efallai na fydd hi'r amser iawn iddyn nhw siarad â chi pan ry'ch chi'n gofyn am y tro cyntaf, ond mae'n bosibl mai eich geiriau chi yw'r llygedyn o obaith sy'n arwain at achub bywyd."

Mae'r ffordd y mae Mary wedi dod trwy brofiad fel hyn yn ysbrydoliaeth ac mae hi'n rhannu'r profiad hwnnw er mwyn helpu pobl eraill ac atal trais a cham-drin domestig. Mae hi wedi darparu cefnogaeth, arbenigedd a chyngor gydol y broses o lunio ymgyrch "Paid Cadw'n Dawel" Llywodraeth Cymru. Mae hi'n gwirfoddoli i brosiect Goroewyr yn Grymuso ac Addysgu Gwasanaethau (SEEdS) Cymorth i Ferched Cymru. Mae'r prosiect hwn yn rhoi cyfle i fenywod sydd wedi byw trwy bob math o gam-drin domestig a thrais i rannu eu profiadau ac i lywio unrhyw newidiadau.

Mae'r prosiect hwn yn dod â menywod at ei gilydd ar draws dau ranbarth (Gwent a Chaerdydd a'r Fro) ac mae'n darparu hyfforddiant, cefnogaeth ac adnoddau yn ogystal â man diogel lle gall pobl sydd wedi byw drwy gam-drin a thrais domestig ddysgu oddi wrth ei gilydd ac annog ei gilydd.

<http://www.welshwomensaid.org.uk/what-we-do/seeds/>

*Mae ei henw wedi cael ei newid