

'Doni'm yn deall mai bwlio oedd o ar y pryd...'



Llun: verywell.com

Geshi fy mwlio yn yr ysgol hyd at chweched dosbarth, ond doni'm yn deall mai bwlio oedd o ar y pryd achos odd o'n lot mwy *subtle/sinister*.

Doddo'm yn ffitio'r agenda o bwlio corfforol neu bwlio "galw enwa". Camdrin emosiynol oedd o gan un ferch yn bennaf. Yn y dechra fysa hi'n siarad efo fi fel normal ac yn trin fi fatha ffrind gora, ac y diwrnod wedyn, allan o nunlle fysa popeth yn newid.

Byswn i'n cael fy anwybyddu am ddim rheswm, dim *eye contact*, cael fy nhrin fel taswn i ddim yn yr ystafell, dim math o wên na'm byd, ond do'n i byth yn deall pam / be neshi o'i le.

Roedd na lot o bethau bychan yn digwydd bob hyn a hyn ble fysa hi'n chwarae gyda fy emosiynau, ond mi aeth yn waeth ac yn waeth gydag amser. Byse hi'n cael hwyl wrth wneud i mi deimlo'n fach, ac yn ceisio "*humiliateio*" fi. Byse hi'n mynd yn genfigenus yn aml, yn enwedig pan oeddwn yn gwneud ffrindiau efo pobl penodol neu yn llwyddo mewn pethau. Byse hi hefyd yn ceisio rheoli pwy fasa'n cael bod yn ffrindia' efo fi mewn ffyrdd slei.

Ar ôl sawl blwyddyn o gael fy nhrin "*off ac on*" fel hyn dechreuodd fy [hunan hyder](#) ddirywio yn gyflym. Erbyn y chweched dosbarth, mi faswn i'n osgoi mynd i'r ysgol, do'n i methu canolbwyntio a mi wnaeth fy ngraddau slipio'n uffernol. Doedd na ddim posibilrwydd o'i hosgoi hi gan ein bod yn rhannu'r un ffrindiau. Roeddwn i'n teimlo'n hollol [unig](#), *hopeless*, [isel](#) efo [gorbryder](#) ofnadwy. Y peth gweathaf oedd nad

oedd llawer o bobl yn sylwi ar be' oedd yn mynd ymlaen tu ôl i'r "*facade*" yr oedd hi'n ei roi ymlaen.

Ar ôl amser mi es i weld seicolegydd, sef un o'r dewisiadau gorau wnes i yn fy mywyd. Roeddwn wir yn credu ar un pwynt bod 'na rhywbeth yn "*wrong*" hefo fi, a bod neb o 'nghwmpas i yn hoffi fi, neb eisiau bod yn ffrind i mi oherwydd nad o'n i'n ddigon *entertaining*/doniol/diddorol. Roeddwn i'n colli hyder ac yn poeni am be oedd pawb yn feddwl ohona fi, ond yn bennaf doeddwn i'm yn hoffi fi fy hun. Mi wnaeth gweld y seicolegydd wneud i mi sylwi mai hi oedd yr un efo'r problemau a'r "*insecurity issues*". Fe sicrhodd y seicolegydd nad fy mai i oedd hyn o gwbl a helpodd i mi gael perspectif newydd o'r sefyllfa. Doedd dim byd yn "*wrong*" efo fi o gwbl.

Mae bwlio yn un o'r petha mwya' dinistriol allith rhywun wneud i berson. Dwi'n ymwybodol mod i'n dal i wella o'r peth heddiw, ond dwi mor falch o'n hun am fod yn gryf. Yn y diwedd fe wnes i dorri pob cysylltiad gyda'r person yma ac roedd o'n ryddhâd anferth.

Wrth edrych yn ôl, rydw i'n teimlo empathi drosti hi a'i diffyg hunan hyder, ac un peth dwi wedi dysgu yw na fyddaf yn cael fy erlid gan neb fyth eto.

-
- [Bwlio](#)
 - [Iselder](#)
 - [Gorbryder](#)
 - [Hunan-barch isel](#)