



Pŵer y Pulpud

Rydych chi'n clywed eich enw'n cael ei alw. Eich tro chi yw hi i gamu ymlaen a sefyll o flaen môr o ddieithriaid a rhannu stori. Nid stori ffuglennol. Nid ffantasi, ffuglen wyddonol, rhamant na stori sy'n gwneud i chi deimlo'n dda — ond eich stori chi. Cïpolwg ar yr hanes rydych chi wedi'i fyw. Ac mae'n frawychus.

Mae'n frawychus oherwydd mae'r hyn rydych chi ar fin ei rannu yn rhywbeth y gallech chi fod wedi'i rannu o'r blaen mewn lleoliad un-i-un neu grŵp bach - ond byth mewn ystafell orlawn â 100 o bobl.

Rydych chi'n codi o'ch sedd ac ar unwaith mae'ch ceg yn mynd yn sych. Gyda phob cam sigledig, gallwch chi deimlo'ch llais yn dechrau torri. A dydych chi ddim hyd yn oed wedi dechrau siarad. Rydych chi'n tynnu'r papur wedi'i blygu o'ch poced ac yn ei osod ar stand y pulpud. Rydych chi'n clirio'ch gwddf ac yn ffocysu'ch llygaid ar fan yng nghefn yr ystafell. Dydych chi ddim yn meiddio edrych ar y bobl.

“Rwy'n dymuno i'r llwyfan agor a fy llyncu'n gyfan yr eiliad hon,” yw'r cyfan sydd ar eich meddwl.

Ond rywsut, rydych chi'n llwyddo i yngan helo a gwneud cyflwyniad a'ch llais yn torri.

Rydych chi'n anadlu'n ddwfn, yn edrych ar y geiriau aneglur ar y papur, ac yn cofio pam rydych chi yno. Rydych chi'n dechrau siarad.

Mae'r geiriau'n dechrau llifo'n fwy rhydd. Yn raddol, rydych chi'n dod o hyd i'r hyder i godi'ch pen ac edrych ar yr wynebau o'ch blaen — sy'n gwranddo'n astud. Rydych chi'n teimlo rhyddhad. Rydych chi'n teimlo rhyddid.

Dyna sut roeddwn i'n teimlo ac yn parhau i deimlo pan fyddaf yn cymryd rhan mewn digwyddiadau siarad cyhoeddus.

Yn nigwyddiad Naratif Cyhoeddus Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, cefais y fraint o rannu'r llwyfan a'r pulpud gydag Avril, fy nghyd-aelod o'r bwrdd cysgodol.

Siaradodd Avril gyntaf, a chefais fy syfrdanu. Wrth i mi wrando, gallwn weld arwyddion bach o nerfusrwydd, ond gwelais hefyd yr hyn y gellid ond ei ddisgrifio fel rhyddhad. Llifodd ei geiriau yn rhydd ac fe wnaethant feithrin ymdeimlad o gredu ynddi hi ei hun a theimladau cryf ymhlith y dorf. Roeddwn i'n gegrwth. Roedd popeth roeddwn i eisïau ei ddweud wedi diflannu o fy ymennydd ac wedi'i ddisodli gan deimladau o falchder a rhyfeddod at eiriau teimladwy Avril a'i dewrder wrth eu rhannu.

Mae pŵer y pulpud yn rhoi llais yn ôl i'r rhai y mae eu lleisiau wedi'u mygu, eu tawelu, neu eu dwyn gan drawma.



Cymru sy'n Ystyriol o Drawma
Trauma-Informed Wales

Hoffwn ddiolch i Cymru sy'n Ystyriol o Drawma a Hyb ACE Cymru am y cyfleoedd parhaus, am y gweithdai, ac am greu llwyfan ar gyfer lleisiau sydd â phrofiad bywyd ar y diwrnod.

Sut olwg sydd ar genedl sy'n ystyriol o drawma i mi?

Yn bersonol, mae'n edrych fel cenedl fwy gwyrdd a heddychlon. Cenedl ffyniannus. Cenedl â phobl nad ydynt yn ofni siarad â'i gilydd. Cenedl wedi'i huno wrth helpu ein gilydd.

Cenedl sy'n deall bod pawb fel pluen eira. Pluen eira unigryw, hardd, nad oes dwy yr un fath a dealltwriaeth ein bod ni i gyd yn ymateb yn wahanol i brofiadau bywyd.

Gallai dau berson gael eu brathu gan gi. Gall un gerdded i ffwrdd wedi'i barlysu gan ofn o gŵn am weddill ei oes; ac nid yw'n cynhyrfu nac yn effeithio ar y llall.

Dyna beth yw trawma.

Ac unwaith y byddwn ni i gyd yn gytûn am hynny - unwaith y byddwn ni wir yn deall bod trawma yn effeithio ar bawb yn wahanol - gallwn ni ddechrau gwella gyda'n gilydd yn lle gwella ar ein pennau ein hunain neu waeth.

Aled Miles-Yates