

Un Mewn Pedwar



Dwi'n dallt.

Dwi'n gwbod sut beth ydi deffro heb egni. Dwi'n gwbod sut beth ydi dyheu ca'l mynd yn ôl i baradwys trwmgwsg, lle does 'na'm cyfrifoldeba', problema' na disgwyliada'.

Dwi'n gwbod pa mor anodd ydi o i ti beintio'r wên 'na ar dy wyneb 7 diwrnod yr wythnos. Dwi'n 'nabod y blinder. Dwi'n 'nabod y pwysa'. Ma'r tasgau bach yn ymddangos fel mynydd i ddringo ar rai diwrnoda'. Ma' bob dim oeddat ti'n arfar ei fwynhau wedi troi'n llwyd. Does 'na'm lliw. Ti'n teimlo fel bo' chdi'm angen neb, ond ar yr un pryd, ti angen pawb. Ma'n anodd siarad am y peth.

Ti 'sho dianc, ond ti'm isho gada'l.

Ti'n poeni lot ond eto ti'n poeni dim.

Ti 'sho cwmni ond ti hefyd isho llonydd.

Tydi dy ora' di byth ddigon da. (Wel, yn ôl y llais bach yng nghefn dy feddwl di beth bynnag)

Ma'n haws deud wrth bawb bo' chdi'n "iawn sdi" na gorfod esbonio bo' chdi'n teimlo fwy fflat na crempog. Ma'n haws beio bob dim o dy gwmpas yn lle cyfadda' bod genti broblam. Ma'n haws smalio bo' 'na ddim byd yn bod, gwthio fo i'r ochr a gobeithio fydd o 'di mynd os ti'n ei anwybyddu o ddigon. Ond dio'm yn gweithio fel 'na. Do'dd o byth.

Wastio amsar fysa chdi wrth fynd at y doctor, dw't ti'm wir yn 'sal', jyst teimlo'n shit bob hyn a hyn ac yn gorfeddwl wti – ma' pawb yn weithia', dydi? A 'mond pobl sy'n mynd o gwmpas mewn dillad tywyll a byth yn gwenu sy' ddigon gwael i ga'l

pills at y peth, de. Dw't ti ddim felly. Ac eniwe, 'sa nhw jyst yn dy flino di fwy & ti'm isho gorfod bod yn ddibynol ar ddrygs i deimlo'n hapusach – be 'sa pobl yn feddwl ohona chdi?

Ti'n dechra' meddwl mai pellhau oddi wrth bob dim ydi'r opsiwn gora' – rhag ofn iddyn nhw dy frifo di, neu yr ofn nei di eu brifo nhw. Er bod hynny ddim yn wir. Y rhai agosa' atat ti sy'n diodda o'r herwydd dal i fod, tra ti'n wastio dy egni prin, a rhoi hwnnw a dy ymdrech i bobl fysa ddim yn meddwl ddwy waith amdanat ti mewn gwirionedd. I be?

A'r peth fwya' trist, yr artaith, ydi ti 'mond yn sylweddoli dy foti wedi colli adeg' gora' dy fywyd pan ma'r cwmwl du yn codi, a ti efo'r gallu i weld petha'n gliriach. Basdad creulon 'dio.

Paid â phoeni, dwi'n dy ddallt di. Hyd yn oed os dw't ti ddim.

[Arddun Rhiannon](#)

arddunrhiannon.wordpress.com