

# ‘Sych?’ a ‘Lle ydw i rŵan?’ – Ffion Dafis

Mae'r darn  
isod yn  
ddarn a  
gyhoeddwyd  
yn

wreiddiol  
fel rhan o  
gyfrol  
Ffion

Dafis,  
[Syllu ar  
walia.](#)

Cyhoeddwyd  
y gyfrol  
hon yn

2017 gan y Lolfa.

*Syllu ar  
walia'*  
**FFION  
DAFIS**



Yn dilyn yr ymateb a dderbyniodd Ffion yr ysgrifau hyn, mae'n chwilio am bobl i siarad â hi wrth iddi greu rhaglen yn trafod y pwnc hollbwysig o berthynas gydag alcohol ac effaith hynny ar fywyd. [Ewch i'r dudalen yma am fwy o wybodaeth.](#)

---

## Sych?

Yr eiliad y rhoddais fy mhen ar y glustog, mi agorodd y llifddorau a doedd dim posibilid eu cau. Am y tro cyntaf ers bron i dri degawd dwi'n sylweddoli bod yn rhaid i bethau newid. Mae'n rhaid i MI newid ac mae'n mynd i fod yn dasg anodd. Mae'n rhaid dad-wneud deng mlynedd ar hugain o batrwm

ymddygiad sydd wedi fy nal yn ôl a bygwth fy natblygiad fel person.

Mi ddigwyddodd rhywbeth heno oedd yn hollol annisgwyl. Mae'n amlwg 'mod i wedi bod yn chwarae â'r syniad am sbel ond heno daeth popeth i'r wyneb. Ym merw'r dagrau, gwelaf y gwir yn glir a does dim troi yn ôl.

Mae alcohol yn broblem.

...ac mae'r amser wedi dod i dorri'r llinyn bogail rhyngdda i a chyffur sydd wedi llifo drwy'r gwythiennau ers fy mod yn un ar bymtheg oed.

Mae gen i ofn... Mae'r dagrau'n dechrau eto wrth i mi gychwyn ysgrifennu a rhoi'r geiriau ar bapur. Am y tro cyntaf, dwi'n wynebu'r gwir bod y berthynas ddinistriol yma'n bodoli a dwi'n gwybod nad ydw i ar fy mhen fy hun yn y cawdel hwn.

Yn anffodus tydi fy stori ddim yn un anghyffredin. Rydw i, fel nifer o gyfoedion, yn ymddangos yn hyderus, yn lled-lwyddiannus ac yn hapus. Dwi'n ferch sy'n grêt mewn parti, er yn dueddol o fynd dros ben llestri a cholli rheolaeth o bryd i'w gilydd. Ond, yn amlach na pheidio, mae pen draw 'diod bach diniwed efo ffrindiau' yn golygu methu cofio dim, ac yna treulio dyddiau yn ymdrybaeddu mewn hunandosturi masocistaidd a phoenyddio diddiwed wrth geisio ail-greu'r noson yn fy mhen a rhoi'r jigso yn ôl at ei gilydd.

Ydy hyn yn fy ngwneud i'n hapus? Ydw i'n poeni faint dwi'n yfed? Ydw i wedi cael digon ar golli rheolaeth ac ydy hyn yn effeithio ar fy mherthynas ag eraill?

Mae'r ffaith bod y cwestiynau yma ar y papur o gwbl yn golygu 'mod i'n gwybod yr ateb yn barod. Ond ydw i'n ddigon cryf i roi'r gorau i ffrind sydd wedi bod yn rhan bwysig o 'mywyd ers blynyddoedd mawr? Mae'n fy nychryn yn llwyr i feddwl troi fy nghefn ar hylif sydd wedi lliwio pwy ydw i ers cyhyd, yn

gymdeithasol ac yn bersonol. Bydd yn rhaid i mi ddod i adnabod fy hun unwaith eto. Dwi am wybod beth ydw i'n ei deimlo go iawn heb ddim byd ond sobrwydd i fy arwain.

Mae ambell berson dwi'n ei adnabod wedi gwneud y penderfyniad dew i stopio yfed. Bu un o fy ffrindiau'n rhydd o grafangau'r ddiod gadarn ers blwyddyn a hanner o ganlyniad i dorri braich heb allu cofio sut ddigwyddodd hynny. Roedd un arall wedi anghofio codi ei phlant o'r ysgol, ar ôl i gwydraid o win yn yr haul efo ffrindiau droi'n ddwy botel mewn gardd gwrw gynnes. Nid eithriadau ydy'r rhain. Mae 'na nifer fawr ohonom ni ferched Cymru, yn ddi-blant ac yn famau, yn deffro yn y bore ac yn ofni wynebu'r diwrnod oherwydd digwyddiadau'r noson gynt.

Roedd gen i wastad awch at fywyd wrth dyfu i fyny ac mae fy nhempo mewnol wedi bod yn sydyn a byrbwyll erioed. Dwi'n bwyta'n sydyn, dwi'n siarad yn sydyn, mae meddyliau'n gyrru'n wylt drwy'r pen 'ma ac, er mawr boendod i fy ffrindiau a fy nheulu, dwi'n yrrwr car sydyn. Felly hefyd y tempo yfed. Roeddwn i'n arfer ymhyfrydu yn y ffaith i mi ennill y gystadleuaeth clecio peint yn y Steddfod Dafarn Ryng-golegol dair blynedd yn olynol (a fy chwaer yn dod yn ail agos o drwch un llwnc pan ddaeth hi i'r flwyddyn gyntaf ddwy flynedd ar fy ôl). Dyma sut rydw i wedi yfed o'r dechrau. Dwi'n synhwyro nad y fi yw'r unig un.

Mi ffurfiwyd y patrwm yfed yn ifanc iawn. Bu'n rhywbeth i'w wneud i'r eithaf o'r cychwyn. Yn ddiniwed, byddai Mam a Dad yn ein gollwng y tu allan i sinema'r Plaza, Bangor ond byddai ein noson ni'n cychwyn drwy redeg i fyny i Fangor Uchaf, i'r Offi oedd yn fodlon gwerthu alcohol a sigaréts i rai dan oed. Yna, i'r parc wrth ymyl y Brifysgol i lowcio White Diamond a Strongbow ac i fagu digon o hyder i'w lordio hi i mewn i ganol y myfyrwyr y Glôb a'r Vaults, i fflyrtio a mwydro – ac i chwydu yn y toilets, golchi fy ngheg efo'r hylif gwyrdd rhad o'r daliwr sebon ar y wal a ffonio Mam i ddweud ein bod ni wedi cerdded i Fangor Uchaf i nôl *chips*.

Wrth fynd yn hŷn mae'r ddiod wedi newid. Daeth tynfa at boteli gwin drud yn lle White Diamond a Strongbow, ond yr un ydy'r feddylfryd. Mwynhau i'r eithaf. Anghofio am bryderon y byd ac ildio i'r teimlad bendigedig 'na o fynd fymryn yn simsan a sili. Mae'r byd a'i bethau diflas yn diflannu a dwi'n cael fy nghyffroi wrth sylweddoli 'mod i'n fwy doniol, yn fwy diddorol ac yn fwy deniadol. Pe byddai gen i dap ar fy mhen, a hwnnw'n cau wedi i mi lyncu'r trydydd gwydraid, byddai bywyd yn hawdd. Ond dibynnu ar allanolion i'm hachub fyddai hynny mae'n siŵr. Y broblem ydy, pan fo'r ddiod gyntaf yn llithro i lawr, mae'r meddwl rhesymol yn diflannu. Does dim tap, na rhywun yno i ddweud wrtha i am gau y tap hwnnw chwaith.

Mi ydw i, fel lot fawr o ferchaid o bob oed, wedi ffeindio ein cylch yfed bellach... y genod rheiny sy'n mwynhau gwneud yr un peth ac i'r un graddau. Drwy doddi i ganol criw anfeirniadol mae'r rhai sy'n magu problem yn gallu llithro o dan y radar.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn yfed, i leddfu ychydig ar bryderon a diflastod dydd i ddydd ein bywydau prysur. Mi fyddwn i wrth fy modd yn gallu gwneud hynny bob hyn a hyn a mwynhau'r profiad heb fynd yr un cam yna'n bellach yn amlach na pheidio. Dwi wedi diflasu ar droi mewn cylchoedd meddyliol dinistriol sy'n gwneud i mi gwestiynu fy ngallu, fy nghreadigrwydd a fy mhersonoliaeth. Dwi isio cael gwared o'r diawl bach sy'n graddol dwyn fy mhersbectif ar y byd a phwy yn union ydw i.

A dyma fi wedi cyrraedd fa'ma. Mae albwm Cian Ciaran yn chwarae am y trydydd tro heb i mi sylwi ac mae hi'n bedwar o'r gloch y bore erbyn i mi sylweddoli'r gwir. Dim ond dau wydraid o win gwyn ydw i wedi'u hyfed heno, ar ôl bod mewn noson fawreddog mewn gwesty swanc yn y ddinas, a dwi wedi sylweddoli cymaint mae diod yn effeithio arna ni, Gymry Cymraeg. Oherwydd salwch, a dos o antibiotics, roedd dau wydraid yn fwy na ddylwn i fod wedi ei yfed. Wrth wrando ar siarad cachu ailadroddllyd cyfoedion a phobol amlwg ein cenedl, mi gliciodd. Rydym ni'n genedl o feddwon a dwi wedi cael llond bol. Tydw i ddim am eiliad yn awgrymu bod gan un o'r bobol

roeddwn i'n siarad â nhw broblem yfed o fath yn y byd. Roedd hi'n noson gymdeithasol lle roedd y gwin am llyso, ac mae gan bawb hawl i ymlacio a'i gorwneud hi o bryd i'w gilydd. Fel arfer, mi fyddwn i yn eu canol, yn siarad mwy o gleber wast na'r un ohonyn nhw, ond fyddwn i ddim wedi gallu stopio ar ôl y botel gyntaf 'na. Byddai'r noson yn arwain yn anochel at daith dacsu hwyr i glwb sy'n agored tan bedwar y bore, a byddai gwydraid arall wedi ei dollti o flaen y tân ar ôl cyrraedd adra. Byddai'r llygaid yn cilagor am wyth y bore wrth i mi sylweddoli, unwaith eto, 'mod i yn yr un dillad â'r noson gynt, y golosg wedi marw yn y grât, ac am hanner eiliad erchyll byddwn yn dal fy hun yn sganio'r stafell i weld a oedd corff arall yn gwmni.

Bore 'ma, am bedwar o'r gloch y bore, crais mewn rhyddhad. Mi gododd pwysau mawr oddi ar fy ysgwyddau wrth i mi ddeall mor ddibwrpas ydy yfed i'r fath eithafion. Mae'r sgysiau a gefais i efo'r rhai oedd yn sobor heno wedi fy sbarduno i benderfynu bod yn sobor fy hun. Dwi am gael sgysiau gwerth chweil efo pobol sy'n rhan o fywyd go iawn, heb orfod altro fy meddwl. Dwi'n sylweddoli bore 'ma 'mod i wedi dioddef, ac wedi colli persbectif, oherwydd fy mherthynas ddinistriol efo alcohol. Drwy fwynhau bod yn sobor, dwi'n sylweddoli ei bod hi'n hen bryd camu o'r cylch yma unwaith ac am byth, a darganfod pwy ydy'r Ffion sobor, y Ffion go iawn.

Mae'r amseroedd da dan ddylanwad alcohol yn mynnu fflachio o flaen fy llygaid. Sut alla i fyw heb y prynhawniau heulog difyr, yn llowcian gwin pinc efo ffrindiau wedi diwrnod o waith? Beth am ein tripiâu gwrsylla a ninnau'n agor potel o flaen tân agored o dan y sêr? Sut alla i ddioddef mynd i ddinas Ewropeaidd a cherdded ei strydoedd hynafol heb flasu'r gwin lleol mewn caffu bach ar y stryd, a beth am y partion pen-blwydd a'r ciniawau dydd Sul diog mewn tafarnau yng Nghaerdydd? Beth am Ddolg, Steddfod, gwyliau, dathliadau gwaith, nosweithiau gaeafol ar fy mhen fy hun, nosweithiau hafaidd...? Beth am, beth am, beth am...?

Beth am y prynhawn dydd Sul 'na y cefais fy nghario allan o dafarn ym Mhontcanna, yng ngŵydd teuluoedd parchus, a hithau ond yn bump o'r gloch, o ganlyniad i'r poteli gwin coch? Beth am y tro yr es ar fy ngwyliau i ynys baradwysaidd ar fy mhen fy hun, a deffro ar y traeth â'r môr wedi cyrraedd fy nghanol? Beth am y tro y deffrais yn un o westai gorau Caerdydd efo potel *champagne* a chyfarwyddwr teledu adnabyddus wrth fy ochr? Beth am y noson y cysgais o flaen y tân a llodrau fy jîns yn prysur ddal y fflamau yn y grât? Beth am yr holl foreau arteithiol, fy ngheg yn sych grimp a phob cyhyr a chymal yn gwegian mewn poen?

Faint o weithiau ydym ni'n dweud wrthym ein hunain ar ôl noson fawr y bydd pethau'n wahanol y tro nesaf? Dim ond i ni roi mymryn o reolau yn eu lle. Dwi wedi trio peidio ag yfer gwin ar nosweithiau allan, a dewis gwirodydd dwi'n eu casáu yn ei le. Dwi wedi trio cyfyngu'r yfed i'r penwythnosau yn unig, ac wedi trio prynu poteli gwin bach yn Tesco, er mawr ddiddanwch i mi ac i'r ferch sy'n gweithio wrth y til. Dwi hyd yn oed wedi llwyddo i fod yn sych drwy fis Ionawr dair blynedd yn olynol, gan obeithio y byddai'r wefr o fod yn ddialcohol yn parhau drwy'r flwyddyn. Dim ond twyllo fy hun ydw i.

Wrth neidio allan o'r gwely bore 'ma, mae rhyw deimlad hunangyfiawn yn llifo drwy'r corff. Ond mae pob gris, wrth i mi gerdded i lawr i'r stafell fyw, yn dod â'i broc bach o amheuaeth ei hun. Dwi'n sylweddoli a fydd hyn yn hawdd.

Pan roddais y gorau i smygu, wedi dros bymtheg mlynedd o bwffian trwm, dwi'n cofio mor hawdd oedd y weithred unwaith i mi wneud y penderfyniad mawr. Tydw i ddim wedi cael fy hudo unwaith i roi ffon fach wen yn fy ngheg, a hynny er mai'r peth cyntaf ar fy meddwl yn y bore am flynyddoedd oedd sicrhau fy *fix*.

Mae'r cyffur yma'n wahanol.

Mae hwn wedi trawsnewid fy meddwl, fy ymddygiad a 'nghorff ers

tri degawd.

Dwi'n sylweddoli 'mod i ar fin mynd ar daith i ddarganfod fy hun, ac mae gen i ofn methu, ond wrth deipio'r geiriau, dwi'n sylweddoli 'mod i'n eu rhoi ar gof a chadw am reswm. Dwi'n sylweddoli y bydd achlysuron cymdeithasol ac agweddau ffrindiau yn anodd ar y cychwyn, ond mae'n rhaid i mi weld a ydy hyn yn bosib. Yn anffodus mi ydw i'n gweld llawer gormod o ferched cryf o'm cwmpas sydd wedi syrthio i'r un trap â fi, ac sy'n gweld hapusrwydd yn llithro ymaith o flaen eu llygaid.

Edrychaf ymlaen at allu rheoli fy mywyd unwaith eto, at beidio â byw o un sefyllfa gyffrous i'r llall. Tydw i ddim angen yfed i ehangu fy mhersonoliaeth nac i osgoi swildod, i drïo gwneud pobol anniddorol yn ddiddorol a sefyllfaoedd gweddol yn ddigwyddiadau hynod. Dwi am weithio ar fod y person dwi'n amau sy'n llechu y tu mewn, a'i llusgo allan yn sobor ac yn falch. Dwi wedi byw fel hyn yn rhy hir, a hwyrach bod aros yr un fath yn llai dychrynlyd na chamu i dir newydd sydd heb ei gyffwrdd. Mae meddwi cyhoeddus mor dderbyniol yma yng Nghymru fel nad ydym yn sylweddoli bod problemau gwirioneddol yn llechu o dan yr wyneb. Mae'n hen bryd i mi daclo fy rhai i.

---

\*\*\*\*\*

---

## **Lle ydw i rŵan?**

Mae hi'n ddwy flynedd bellach ers i mi ysgrifennu am fy nheimpladau am alcohol a dwi'n barod i ddadansoddi lle ydw i arni rŵan. Penderfynais beidio â darllen yr ysgrif wreiddiol cyn llunio'r atodiad hwn, gan nad ydw i isho ateb pwyntiau penodol na phlymio i lle oedd yr ymennydd ar y pryd, ond yn hytrach ysgrifennu'n llwyr o bersbectif heddiw.

Er mwyn rhannu beth wnes i bryd hynny, yn amlwg ro'n i'n poeni

am fy mherthynas glos ag alcohol a sut oedd y berthynas honno'n dechrau troi'n gaethiwus. Roedd y penderfyniad i wared honno'n un gwirioneddol ar y pryd. Ond roedd problem. Tydw i ddim yn meddwl 'mod i wedi gweld y penderfyniad fel un parhaol, ond yn hytrach fel arbrawf dros dro fyddai'n profi unwaith ac am byth nad oeddwn i'n gaeth i alcohol, ac felly y byddai rhoi'r gorau i yfed yn barhaol yn bosibiliad pe byddwn i'n dymuno hynny... Pe byddwn i'n dymuno. Nid dymuniad ydy rhoi'r gorau i yfed alcohol. Mae'n benderfyniad gwirioneddol sy'n cymryd amser ac ymdrech ac ewyllys gref.

Do, fe dorrwyd y llinyn bogail am bron i naw mis. Naw mis cliriau a hapusaf fy mywyd. Felly beth sydd wedi digwydd a pham 'mod i bellach yn yfed cymaint ag yr o'n i cyn gwneud y penderfyniad i roi'r gorau iddi? Beth sydd wedi fy nhynnu yn ôl? Dwi wedi penderfynu dod â chyfnod o fodlonrwydd a hyder mewnol i ben, ac yn ei le, dewis bywyd o ansicrwydd ar ôl nosweithiau cymdeithasol, momentau tywyll o geisio gwau darnau coll at ei gilydd a chwestiynu gwir naratif fy mywyd. Dewis da.

Roeddwn i wedi penderfynu ar ddechrau'r broses ddialcohol i beidio â chadw draw o unrhyw ddigwyddiad cymdeithasol o'i herwydd, gan fod yn rhaid i'r sobrwydd ffitio efo fi yn hytrach na fel arall. Tydy hyn ddim yn gweithio i bawb, gan fod temtasiynau'n gallu bod yn ormod ac mae rhai wedi blino ar y math o fywyd sy'n troi o gwmpas y manau sy'n cynnig alcohol. Dwi ddim yn meddwl mai dyna oedd fy mhroblem i. Roeddwn i wedi blino ac wedi cael llong bol arna i fy hun yn y sefyllfaoedd yma. Er 'mod i'n dal i gredu'n gryf ein bod ni fel Cymry Cymraeg yn dibynnu gormod ar alcohol, a'i fod yn rhan rhy ganolog o'n diwylliant, mae yna nifer helaeth o bobol sy'n gallu cymdeithasu'n gall yn yr awyrgylch hwn, ac sydd yn dal yr un mor gynhyrchiol a chreadigol ag y byddent petaen nhw'n sych. Tipyn o lanast ydw i. Mae canu 'Hen Ferchentan' a 'Summertime' ar dop fy llais am ddau o'r gloch y bore wedi hen golli ei flas.



Yn ystod y naw mis fe lwyddais i fwynhau'r Eisteddfod, Gŵyl Rhif Chwech, dwy noson blu, Her Cylchdaith Cymru, aduniad coleg a nosweithiau o wersylla tan dri o'r gloch y bore, heb ddropyn o'r ddiod gadarn, a mwynhau'r rheolaeth a'r trysorau gwybodaeth a gefais yn sgil hynny! Y broblem fawr oedd agwedd eraill tuag ata i. O'r eiliad roedd pobol yn darganfod fy mod yn sobor, roedd nerfusrwydd amlwg yn lledu dros rai, ac wrth iddyn nhw yfed mwy, roedd eu paranoia'n tyfu a'u gallu i ymlacio yn fy nghwmni yn pylu. Fe redodd un ffrind agos oddi wrtha i fel plentyn bach, yng Ngwyl Rhif Chwech, wedi iddi drïo cael gwared o'r ffrind sobor ddiflas, tra roedd hi'n ffraeth a difyr ar ei chweched peint! Un o'r darganfyddiadau mwyaf oedd bod y rhan fwyaf o bobol yn feddw ar ôl dau ddiod a does fawr ddim o bwys yn cael ei ddweud ar ôl y trydydd. Ond roeddwn i'n dal i fwynhau cwmni ffrindiau ac yn dal i chwerthin a thraethu yng nghwmni'r rhelyw... tan y deuai'r ailadrodd llafurus. Dyna oedd yr arwydd i mi fynd am y cae sgwâr.

Mae'r mwynhau yma'n gallu bod yn beryglus. Pan oedd popeth yn teimlo'n bositif ac yn dda a minnau'n dechrau sylweddoli 'mod i'n hoffi fi fy hun, a bod gen i bersonoliaeth wedi'r cwbl, fe ddaeth y foment wan o benderfynu mai dyma'r amser i ailgyflwyno alcohol yn araf bach ac yn gymedrol. Doeddwn i ddim am yfed er mwyn meddwi byth eto – ro'n i wedi gweld ymddygiad digon o bobol i sylweddoli nad oedd hynny'n beth deniadol i neb. Na, roeddwn i am fwynhau ambell wydraid o win da, mynd adra ar ôl y trydydd fel pobol normal, wedi cael mwynhau mymryn bach o'r niwl meddwol direolaeth ro'n i'n meddwl fy mod yn chwilio amdano, a deffro yn ddiedifar a llawen.

Roeddwn i wedi profi unwaith ac am byth fy mod i'n gallu rheoli fy yfed a doedd dim rhaid i mi boeni am orfod wynebu rhoi'r gorau i alcohol yn barhaol. Doedd dim rhaid poeni fyth eto am beth oeddwn i wedi ei wneud a'i ddweud y noson cynt. Fyddwn i byth eto'n fflyrtio efo hogyn anaddas, anghofio ei

enw a chwerthin dros baned o goffi yn ei gegin anghyfarwydd cyn cerdded y llwybr cywilydd tuag adra, na gorfod gwrando ar fy nghymydog yn dweud cymaint roedd yn edrych ymlaen i weld faint o amser fyddwn i'n ei dreulio ar stepan drws ffrynt cyn ffeindio fy ngoriad a syrthio i mewn i'r tŷ.

Bu'n arbrawf o ailgyflwyno graddol yn llwyddiant ar y cychwyn. Yr eironi ydy 'mod i wedi profi'r llwnc cyntaf o win coch am dri o'r gloch y bore mewn priodas ffrind sydd wedi rhoi'r gorau i yfed alcohol ers blynyddoedd. Roedd y briodas ym mhellafion Sir Fôn ac wedi i mi fod yn ddynes dacsî o gwmpas yr ynys i tua chwech o bobol (mae'n dda ffeindio rôl pan ydach chi'n sobor), fe gyrhaeddais yn ôl i'r babell fawr yn y cae hyfryd a gweld y gwehilion arferol o gwmpas y byrddau crwn. Roedd rhywbeth braf ac ymlaciedig am y criw meddw blinedig o 'nghwmpas ac roedd gweddillion y poteli gwin coch drud agored yn wincio arna i. Roeddwn yn teimlo'n ddiogel a'r bodau chwyslyd i gyd yn ffrindiau da. Beth oedd o'i le ar dywallt un gwydraid bach i mi fy hun? Roedd hi'n dri o'r gloch y bore ac ro'n i'n aros mewn bwthyn bach ym mhen draw'r cae. Fe fyddwn i yn y gwely ar ôl hon a doedd dim angen meddwl am dacsî na dim. Roedd y rheolaeth yn dal yn gryf ac er i mi dywallt yr ail wydraid a dawnsio i Hot Chocolate ac Abba, fe es i o dan y cwrlid tua phump y bore yn cofio pob gair ac yn hyderus yn fy mhenderfyniad doeth.

Dyma'r patrwm i mi bellach, meddwn yn hyderus. Roedd diwrnod fel yna'n berffaith. Prynawn sobor llwyr a minnau'n bresennol a disglair, noson o wrando a chyfrannu'n gall cyn llithro'n raddol i ryw golli rheolaeth ysgafn heb orfod llenwi tyllau yn y cod na chreu llinyn storiol y noson dros goffi'n y bore. Dim mwy o boenydio fy hun am groesi'r trothwy oedran derbyniol ar gyfer meddwi parhaus, na'r frwydr fewnol o fynd i chwilio am un bach ychwanegol cyn mynd am y gwely. Roedd y gallu i reoli alcohol a Ffion ar delerau gwych unwaith eto!

Ddeufis yn ddiweddarach ac ro'n i'n eistedd wrth fwrdd y gegin efo'r pen meipen oedd yn prysur ddod yn gyfarwydd ac yn amau a

oedd pob manylyn am y noson gynt yn wir ac yn ei le. Roedd hi'n amser tyrchu'n ddwfn am yr hualau a'r rheolau oedd am fod yn ateb i bopeth unwaith eto. Pe byddwn yn rhoi ychydig o'r rheiny yn eu lle fe fyddwn yn ôl dros y gamfa ddiogel i'r cae llawn cymedroldeb ro'n i'n gwybod oedd bellach yn rhan ohona i:

1. Dim ond yfed ar benwythnos.
2. Gellir yfed yn ystod yr wythnos os oes pen-blwydd neu ddathliad pwysig.
3. Peidio ag yfed adra ar fy mhen fy hun.
4. Peidio ag yfed gwin ar noson allan.
5. Dim ond yfed gwin efo bwyd.
6. Defnyddio system bwyntiau Weight Watchers i gyfrif calorïau ac felly rheoli'r yfed.
7. Prynu Prosecco yn lle gwin pe byddwn yn cael gwahoddiad i dŷ rhywun arall.
8. Bla bla bla.
9. Bla bla.
10. Bla.

Fis yn ddiweddarach ac roedd hi'n Ddolig a tydy rheolau ddim yn cyfrif dros yr Ŵyl. Wythnos yn ddiweddarach ac roedd gwneud addunedau'n ddi-fudd a dibwynt. Fis arall i mewn i'r flwyddyn ac roedd hi'n ben blwydd arna i ac, wrth gwrs, roedd hi'n well dechrau o'r newydd ddiwrnod ar ôl pen blwydd. Mae'n golygu cymaint mwy. Roeddwn i'n dal yn feistr ar y gwin a'r gwirodydd a'r cwrw a'r bybyls. Roeddwn i bron yn barod i fod yn fwy cymedrol eto. Bron.

Ai myth ydy yfed cymedrol? Faint o bobol yn fy nghylch i sy'n gallu rheoli faint maen nhw'n yfed mewn gwirionedd? Mae eu diffyg rheolaeth hwythau yn rheswm dros ein cyfeillgarwch, dybiwn i, a siawns nad ydw i wedi gwneud yr holl yfed gwirion yma ar fy mhen fy hun dros y blynyddoedd? Ond a ydw i'n un o'r rhai anffodus sydd ddim yn gwybod pryd i roi'r gorau iddi go iawn? Bellach dwi 'nol i fod yr un olaf ar ei thraed ar noson allan ac mae'r genod yn gwybod i fod yn wyliadwrus o'r *switch*

sy'n digwydd i mi pan nad ydy'r ymennydd socian yn dweud wrth y corff llipa ei fod wedi cael llawn digon. Dyma'r *switch* sy'n golygu na fydda i'n cofio llawer yn y bore am y dadleuon a'r dramateiddio, y canu a'r dadlau gwag.

Mewn ychydig o fisoedd mae'r cyffur hylifol wedi gafael ynddo i unwaith eto a dwi wedi tadogi arno ryw fudd cyfrin sy'n sicr ddim yn rhan o'i grynswth go iawn. Pam na lwyddais i werthfawrogi'r llonyddwch a'r rhyddid roedd ei ddiffyg presenoldeb yn ei gynnig i mi? Oes arna i ofn dod i adnabod y fi fy hun go iawn y deuthum i'w gwerthfawrogi yn ystod y naw mis sych?

Toeddwn i erioed wedi teimlo mor fyw ac eto fe benderfynais frathu'r afal a chyfogi ar ei graidd. Dwi'n ôl yn mwynhau oriau ffug ddi-hid cyn dyddiau o boenydio mewnol mawr, a does gen i ddim mo'r cryfder i syllu i fyw llygaid y diawl a dweud mai digon yw digon. Pwy sydd angen cydymaith sy'n ei fychanu a'i rwystro rhag datblygu'n emosiynol? Pwy sydd angen ffrind sy'n tynnu'r hawl i fod yn nhw oddi arnyn nhw, a phwy ar wyneb y ddaear sydd angen cymar sy'n eu hamddifadu o hunan-barch a hunan-werth?

Wrth gwrs, dwi ddim yn meddwl am alcohol bob awr o'r dydd nac yn yfed bob nos. A dwi ddim yn methu mynd i fy ngwaith nac yn colli unrhyw apwyntiad o'i herwydd. Nid dyna fy mhroblem. Methu stopio unwaith dwi wedi cychwyn ydw i. Gall dyddiau neu wythnosau basio rhwng un boliad a'r nesaf ond y gwir ydy ei fod yn ormod i ddynes fy oedran i. Mae'r gwirioni ar yfed hurt yn ôl. Mae'r prynu poteli bach o Tesco ar y ffordd adra yn ôl, ac mae'r bylchau meddyliol ar ôl noson gymdeithasol yn dechrau ennill eu plwyf. Dwi'n yfed i feddwi unwaith eto.

Os ydych chi'n credu ei bod hi'n bosib mynd 'nol i yfed yn gymedrol ar ôl cyfnod o fod yn sobor er mwyn taclo gormodiaeth, pwyllwch! Mi allwch chi dwyllo eich hunain fel y gwnes i, ond does dim ond un ateb i gael y gorau ar hwn a *rhoi'r* gorau iddi ydy hwnnw. Dwi'n gwybod hynny yn yr un modd

ag y mae llawer ohonom yn sylweddoli'r gwir. Dwi wedi gwthio blaen bys i'r byd sobor ac wedi cael naw mis wrth fy modd. Dwi'n gwybod bod yn rhaid i mi wneud penderfyniad mawr er mwyn bod a theimlo fel y person y gwn yr ydw i go iawn. Dwi'n grediniol bod yn rhaid rhoi cyfle i honno fod. Mae'n swnio'n wan ac eironig i ddweud 'mod i *bron* yn barod i wneud rhyw newid mawr... Mae hynny'n dangos nad ydw i yn y lle meddyliol cywir a bod angen rhywbeth ychwanegol i fynd â fi ar hyd y llwybr dwi'n gwybod sydd angen ei droedio i fod yn hapusach ac yn fwy bodlon fy myd. Mae hefyd yn dangos mor gryf ydy rheolaeth y ddiiod gadarn. Nid os ond *pryd* ydy'r penderfyniad sydd o 'mlaen. Dwi'n gwybod mai rwan ydy'r ateb ond mae newid a thorri'r rheolau yn elfen fawr o'r basdyn sy'n rhan annatod o fywyd cymaint ohonom.

---

**Hoffem ddiolch i [Ffion](#) ac i'r Lolfa am ein caniatáu i rannu'r darnau uchod ar [meddwl.org](#). Cliciwch [yma](#) er mwyn archebu'r cyfrol gyfan.**