

Nia

Nia held her notebook tightly; she wasn't looking forward to having her first session this morning. She felt the whole family had pressed her into 'sorting things out'. What was she going to say to the therapist? She wasn't comfortable speaking about her feelings to anybody, especially some stranger and also in Welsh. There was nothing wrong with her - she liked drinking alcohol sometimes to relax and things got a bit messy on occasion, but that was just the pressures of work and life. Why did everyone have to go on about it? Quite suddenly, interrupting her thoughts, a woman came up to her and asked her name. Nia really wasn't sure if this was a good idea, but she followed the woman in silence to a small, quite comfortable looking room with two chairs in it. She sat in the chair in the corner and sank into the cushions; she felt for the first time that she was safe, saved by the depth of the material.

'Good morning, Nia, I'm Sioned...'

Gafaelodd Nia yn dynn yn ei llyfr nodiade, doedd hi ddim yn edrych mlaen i gael ei sesiwn cynta' bore 'ma. Teimlodd fod yr holl deulu wedi'i hwffio i 'sortio pethe allan', be' oedd hi'n mynd i ddeud wrth y therapydd? Doedd hi ddim yn gyfforddus yn siarad am ei theimladau efo unrhyw un yn enwedig rhyw ddieithryn ac hefyd yn Gymraeg. Doedd dim byd yn bod arni - mi oedd hi yn hoffi yfed alcohol ambell dro i ymlacio ac roedd pethau'n mynd yn flêr ar adegau ond pwysau gwaith a bywyd oedd hynne. Pam fod pawb yn mwydro cymaint am y peth?

Yn sydyn reit i dorri ar ei meddyliau, dyma wraig yn dod ati a gofyn iddi am ei henw. Doedd Nia wir ddim yn siwr os oedd hyn yn syniad da, ond fe ddilynodd y wraig mewn tawlewch i ystafell fechan, digon cyfforddus yr olwg, gyda dwy gadair ynddi. Eisteddodd yn y gadair yn y gornel a thoddi i fewn i'r clustogau - teimlodd am y tro cynta' ei bod yn saff, 'di cal ei hachub gan ddyfnder y defnydd. 'Bore da, Nia. Sioned ydwi...'