Daeth pandemig COVID-19 â nifer o gyfyngiadau arnom, gan gynnwys misoedd o ymbellhau
cymdeithasol ar y gorau, neu hunanynysu unig ac ymdeimlad o golled fel un o'r profiadau anoddaf
i ni ei wynebu.
I lawer, daeth ein cartref yn weithle, yn rhith-realiti, yn swyddfeydd neu yn neuaddau darlithio i
ni. Ni wnaeth y mwyafrif ohonom ni erioed roi'r gorau i gyfathrebu. Drwy'r amseroedd digynsail
hyn, rydym ni wedi bod yn anfon negeseuon at ein gilydd, gan barhau â'n hastudiaethau, ein
gwaith, ein cyfeillgarwch. Ac efallai, ar ryw ystyr, bod cyfathrebu rhyngbersonol, er ei fod yn cael
ei gyfryngu gan dechnoleg, wedi ein cadw'n fyw? Neu efallai, os nad ydym ni eto wedi
gwerthfawrogi grym cyfathrebu dilys, y gallwn ni ei weld fel posibilrwydd ar gyfer adfer cysylltiad
dynol?