



Diagnoosina toivo

Sami Antero Nygrén

2025

Diagnoosina toivo

.

Sami Antero Nygrén

Diagnoosina toivo

Päiväkirja

En tiedä miten pää tekee
silmistä tuskaa
surusta sinisen olohuoneen
jossa haisee yhdet
hiljaiset aivot

en tiedä montako huonetta
kipuhiutaleissa on?

© 2025 Sami Antero Nygrén

Kannen suunnittelu: Reija Leinonen

Sisuksen taitto: Sami Antero Nygrén

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie
12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8520-1

Pätkä menneessä kirjoitettua:

Tänään tuli ajatuksiini yrityksiä tutustua ihmisiin, silloin, kun olin vielä yksinäisempi kuin nyt. Eivät olleet helppoja yrityksiä ystävystyä. Sanottakoon yhtenä suurena onnistumisena kirjekaveri. Löysin kirjekaverin joskus 28 vuotta sitten. Olemme pysyneet edelleen yhteyksissä, eikä loppua ole näkyvissä. Kirjoitamme etanapostia. Nyt huhtikuun alussa olen menossa häntä taas tapaamaan.

Mielestäni olen aina ollut ylikiltti ja empaattinen. Yritän käsitellä näitä epäonnistumisiiani. Pahin tapaus oli sellainen, että kirjoittelimme yhden ihmisen kanssa puoli vuotta. Jotenkin minua traumatisoi, että kun ihan ystävällisesti kommunikoin hänelle, niin hän sanoi, että jos otat vielä yhteyttä,

soitan poliisit. Jotenkin kynnys ottaa ihmisiin yhteyttä on kasvanut. No, helppohan tuo oli jättää vastaamatta.

Sitten myöhemmin tämän minun kirjoittajapiirini aikana oli yksi tapaus, joka osti uuden läppärinkin piiriä varten. Hän kävi ehkä kaksi kertaa, ja katosi lopulta todella nyrpeän näköisenä luokasta pois. Ei selittänyt mitään, eikä sanonut mitään.

No, tänään on kirjajulkkarit. Näin aamusta hieman itseterapiaa.

Tänään oli toivomani, ei niin yksinäinen ilta. Hyvä ystävä oli pitkän kaavan mukaan luonani. Oli paha olo ihan koko ajan. Itsevihaa, itseinhoa, masennusta, tukahdutettua itkua, omanarvontunnottomuutta, koko Sami täynnä roskasisältöä. Olen terapeutille viimeeksi puhunut siitä. Muttei mulla ole enää varaa käydä terapiassa.

Ei kai ystävä ole mikään terapeutti. Voiko hänelle itkeä pahaa oloa? Mulla on paha vaihe menossa sielullisesti.

En mä tiedä miten olla ystävä. Mulla on koko ajan tunne, että en ole ollenkaan läsnä. Että en tuo keskusteluun yhtään mitään. Mun ystävää tahtoisin tukea. Hän on upea ystävä. Kaunis, älykäs, luova, itsenäinen, ahkera, kunnollinen,

menestyvä, sisukas, hurmaava.
Kunpa hän näkisi itsensä niin.

Minä olen vain kyynelpesä, jota
suruni sohaisee ja masennus on
valmis.



Arvet eivät lopu
minnekään,
eivätkä ala
mistään.

Ne
näkyvät
alakuloon.

Arvet ovat täynnä
planeettoja ja
tähtikuvioita.

Kaikki kiertävät kissoja.
Juuri muulla ei ole väliä
kuin kissoilla tässä
maailmassa.

Arvet saavat
sekoamaan enemmän
kuin avaruuden
ajattelu.
Arvet ovat kylmempitä
ja pimeämpiä.

Eikä niissä tahdo olla
happia. On vaikea
hengittää ja päästää
ilmaa ajatuksiinsa. Kun
arvet pyörittävät tätä
aivan kaikkea.