

INNHOOLD

Innledning	9
Et allmennmenneskelig fenomen.....	10
Ensomhetens filosofi	17
1 Ensomhetens vesen	20
«Ensom» og «alene»	21
Ensomhet og livsmening	25
Ensomhetsformer	29
Ensomhet og helse.....	32
2 Ensomhet som følelse	36
Hva er følelser?.....	37
Følelsers fortolkning	39
Følelsens funksjon	42
Ensomhet som perspektiv på verden	43
Å forme følelseslivet.....	46
3 Hvem er de ensomme?	49
Å telle ensomhet	49
Den norske ensomheten	51
Ensomhet, livsfaser og sosiale grupper.....	55
Ensomhet og kjønn	56
Ensomhet og personlighet	58
4 Ensomhet og tillit	63
Tillitskulturer	64
Den totalitære ensomheten.....	66
Tillit i mellommenneskelig interaksjon	69

5 Ensomhet, vennskap og kjærlighet	72
Om vennskap	73
Om kjærlighet	80
Kynisme og skepsis.	84
Kjærlighet, vennskap og identitet.	88
6 Individualisme og ensomhet	93
Hva er et liberalt individ?	93
Å leve alene	98
Et individ hjemsøkt av ensomhet?	100
Ensomhet og sosiale medier	104
7 Den gode ensomheten	107
Ensomhet og erkjennelse	110
Rousseu og ensomhetens skuffelse.	116
Ensomhetens tilgjengelighet.	118
Frihet fra den andres blick	122
Ensomhetsevne	124
8 Ensomhet og ansvar	129
Ensomhet og skam.	129
Ensomhet, tilhørighet og livsmening	131
Ensomhetens politikk	132
Ansvar for egne følelser.	134
Det er <i>din</i> ensomhet	138
Takk	140
Noter	141
Litteratur	162
Personregister	183