

Sisälllys

Esipuhe 7

Yksinolo 15

Eri asia kuin yksinäisyys 16 | Yksityisiä asioita 24
Puutosoireita 28 | Mikä lasketaan yksinoloksi? 33

Häpeä 37

Mikä on tämä matala tunne? 38
Omituista ja tappavaa, terveisin media 45
Tiukassa istuva itsekkyyisleima 50

Sukupuoli 55

Naisen aika ja paikka 56 | Vääränlaisia aikuisia 62
Näkymiä vanhanpiian historiaan 71
Yksinolon osaajia 77

Introvertteja, erakkoja 83

Onko yksinolija aina introvertti? 84 | Erakkoja? 94
Erakkouden malleja 100

Parisuhde 111

Pyhä romanssi 112 | Symbioosin vaatimus 122
Vaaralliset sinkut 129

Kotona 135

Oma tupa, yksinolon lupa 136 | Tilaa yhteisessä kodissa 145 | Oman huoneen ulottuvuuksia 154
Kimppakämppiä 162

Juhlat 165

Onko pakko? 166 | On juhlia ja juhlia 169
Perhejoulut ja kaverijuhannukset 179

Työelämä 185

Lähityö hyvä, etätö paha 186 | Aamulypsylle menossa 195 | Kiihtyvä kurimus 200

Reissussa 207

Kun pitää lähteä 208 | Yksinolon tyrmistys 214
Haahuile, eksy, seikkaile 219 | Kahvilla ja syömässä 224 | Yksin ei ole yksin 229

Luova rauha 235

Tilaa mielikuvitukselle 236 | Väkeviä yksinolo-
kokemuksia 242 | Uhanalainen hiljaisuus 246

Loppusanat 255

Kiitokset 257

Lähteet 258