

OBSAH

ÚVOD	11
UMĚJÍ SE ZVÍŘATA SMÁT?	13
Kdy se směje šimpanz?	14
„FALEŠNÝ“ ÚSMĚV	16
Znaky hraného smíchu	16
Klamání smutkem a strachem	17
SMÍCH POD LUPOU	19
Obličej a oči	19
Zvuky a dýchání	22
<i>Neobvyklé druhy smíchu</i>	
Tělesné pohyby	23
Krevní oběh	24
Další tělesné změny	24
Co se děje v psychice	25
SMÍCH A HUMOR	26
Humor	27
Jazyková poznámka	29
SMÍCH A LECHTÁNÍ	30
Lechtání a sex	31
Lechtání a věk	31
VZTAH SMÍCHU A EMOCÍ	
ANEB SMÍCHEM PROTI VZTEKU	33
Co jsou to emoce a proč jsou důležité	33
Smích jako způsob přeladění	36
Smích jako katarze	38
NEBEZPEČNÉ DRUHY HUMORU	43
Vhodný a nevhodný humor a smích	45
Jak se bránit nevhodným žertům	46
Humor, který je nebezpečný s ohledem na situaci	47

SMÍCH A ZDRAVÍ	48
K čemu je smích dobrý?	49
Smíchem proti stresu	51
CHOROBNÉ DRUHY SMÍCHU	54
Lidojedi a šílené krávy aneb Smích a neurologická onemocnění	55
Smích u duševně nemocných	56
Smích pod vlivem návykové látky	56
SMÍCH A HUMOR JAKO LÉČBA	59
Smích a psychoterapie	61
SMÍCH A PŘEKONÁVÁNÍ ŠKODLIVÝCH NÁVYKŮ	62
Smích při léčbě závislosti na alkoholu a drogách	63
<i>Práce s motivací / Rozbíjení stereotypů / Rozpoznat závislost v převlecích a vysmát se jí / Nadsázka, paradox, změna vztahového rámce / Říkadla / Vyprávění humorných příběhů a přirovnání jako forma sugesce či návod / Smích při skupinové terapii / Smích při hromadné terapii (velká skupina, terapeutický klub apod.)</i>	
Smích při léčbě patologického hazardního hráčství	70
Smích pro blízké příbuzné lidí trpících závislostí	71
Smích a humor při prevenci	71
Smích a prevence stresu u pracovníků zabývajících se léčbou	72
SMÍCHEM PROTI BOLESTI	73
SMÍCH A VZTAHY	75
Jak se smějí muži, jak ženy a jak muži se ženami	77
Smích a humor v manželství, rodině a rodinné terapii	78
SMÍCH A PRÁCE	80
SMÍCH, DĚTI A VÝCHOVA	82
Smích ve škole a v nemocnici	82
Děti učí dospělé	84
SMÍCH, ROZVOJ OSOBNOSTI, TVOŘIVOST	86
Smích a rozvoj osobnosti	86
Smích a tvořivost	86

SMÍCH A DUCHOVNÍ ŽIVOT	89
Smích a křesťanství	89
Smích a buddhismus	90
Smích a taoismus	92
Smích a staroindické myšlení	93
Smích a šintoismus	94
Smích a islám	95
ORGANIZOVANÝ ŘEHOT	96
TEST SMÍCHU	100
CO BRÁNÍ TOMU, ABYSTE SE SMÁLI?	102
Smích a tradice	102
<i>Smích a rodinná tradice / Smích a národní nebo etnická tradice</i>	
Málo důvodů se smát	105
Nedostatek smyslu pro humor	105
Nadměrná sebekontrola	106
Léky nebo drogy	106
Osamělost	106
Spěch, stres, starosti	106
SMILEYS (SMAJLÍKY)	
NEBOLI ELEKTRONICKÉ ÚSMĚVY	107
Základní smajlíky	107
Další „smajlíky“ související se smíchem	108
Zkratky	109
SMÍCH A POEZIE	111
JAK SE SMÁT ANEB PRAXE SMÍCHU	114
Kolik je způsobů smíchu	115
Způsoby smíchu vhodné téměř kdekoliv a kdykoliv	115
<i>Buddhův úsměv / Vnitřní úsměv / Nahradit hněv, úzkost apod. humornou fantazií / Smích dechem / Vysmát se strachu, lenosti, smutku atd. / Tvořivý humor / Nadsázka / Nacházejte humor v každodenních záležitostech / Paradoxy / Směšný dovětek / Tiše se smát v srdci / Smích na pozadí / Snižte svůj práh pro smích / Smích s očními pohyby / Stres a smích / Co takhle zkusit smích?</i>	

Způsoby smíchu, které lze veřejně používat, ale s jistou obezřetností	120
<i>Smích se sluchátky či knihou / Vyvolávání pocitů pomocí obličejových svalů / Pomůcky ke smíchu / Deník směšností / Přirovnání / Práce jako hra / Naučte smát svá záda / Smích břichem / Uvědomovat si vlastní směšné myšlenky a jednání / Humor a vy / Jakoby se smát / Vyprávění / Zásada třetího gagu / Naslouchání veselým příběhům, anekdotám atd. / Vyhledávejte společnost veselých lidí / Smějte se s dětmi / Více smíchu do vztahů / Vesmírný úsměv / Zvířata a smích / Barevný úsměv, barvy, aura / Smíchem proti úzkosti, hněvu a nuditě / Tonglen neboli „čistička vzduchu“</i>	
Způsoby smíchu pro použití v soukromí	127
<i>Postupný smích / Rozhovor smíchem / Vnitřní úsměv pro pokročilé / Seznam velmi vážných záležitostí / Smích končetinami / Pozvěte Pu-taje / Šťastné batole / Transcendentální smích / Řvoucí lev / Pygmejský smích / Sebevědomý smích / Hudební smích / Smích rukama / Ranní úsměv</i>	
ZÁVĚR	132
LITERATURA	134