

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	11
<b>UMĚJÍ SE ZVÍŘATA SMÁT?</b> .....	13
Kdy se směje šimpanz? .....	14
<b>„FALEŠNÝ“ ÚSMĚV</b> .....	17
Znaky hraného smíchu .....	17
Klamání smutkem a strachem .....	18
<b>SMÍCH POD LUPOU</b> .....	21
Obličej a oči .....	21
Zvuky a dýchání .....	24
<i>Neobvyklé druhy smíchu</i>	
Tělesné pohyby .....	26
Krevní oběh .....	26
Další tělesné změny .....	26
Co se děje v psychice .....	27
<b>SMÍCH A HUMOR</b> .....	29
Humor .....	30
Jazyková poznámka .....	34
<b>SMÍCH A LECHTÁNÍ</b> .....	35
Lechtání a sex .....	36
Lechtání a věk .....	36
<b>VZTAH SMÍCHU A EMOCÍ</b>	
<b>ANEB SMÍCHEM PROTI VZTEKU</b> .....	38
Co jsou to emoce a proč jsou důležité .....	38
Nepodléhat ani, nepotlačovat .....	39
Jak uvolnit nahromaděné emoce .....	40



Smích jako způsob přeladění .....	41
Smích jako katarze .....	43
<b>NEBEZPEČNÉ DRUHY HUMORU</b> .....	48
Smějte se opatrně .....	49
Vhodný a nevhodný humor a smích .....	50
Jak se bránit nevhodným žertům .....	51
Humor, který je nebezpečný s ohledem na situaci .....	52
<b>SMÍCH A ZDRAVÍ</b> .....	53
K čemu je smích dobrý? .....	54
Smíchem proti stresu .....	57
<b>CHOROBNÉ DRUHY SMÍCHU</b> .....	61
Lidojedi a šílené krávy aneb Smích a neurologická onemocnění .	62
Smích u duševně nemocných .....	63
Smích pod vlivem návykové látky .....	63
<b>SMÍCH A HUMOR JAKO LÉČBA</b> .....	66
Smích a psychoterapie .....	68
<b>SMÍCH A PŘEKONÁVÁNÍ ŠKODLIVÝCH NÁVYKŮ</b> ...	69
<i>Práce s motivací / Rozbíjení stereotypů / Rozpoznat závislost v převlecích a vysmát se jí / Nadsázka a změna vztahového rámce / Říkadla / Vyprávění humorných a symbolických příběhů / Smích při skupinové terapii / Smích při hromadné terapii (velká skupina, terapeutický klub apod.)</i>	
Smích při léčbě patologického hazardního hráčství .....	78
Smích pro blízké příbuzné lidí trpících závislostí .....	79
Smích a humor při prevenci .....	79
Smích a prevence stresu u pracovníků zabývajících se léčbou ....	80
<b>SMÍCHEM PROTI BOLESTI</b> .....	81
<b>SMÍCH A VZTAHY</b> .....	84
Jak se smějí muži, jak ženy a jak muži se ženami .....	86
Smích a humor v manželství, rodině a rodinné terapii .....	88
<b>SMÍCH A PRÁCE</b> .....	90



<b>SMÍCH, DĚTI A VÝCHOVA</b> .....	92
Smích ve škole .....	92
Smích v nemocnici .....	94
Děti učí dospělé .....	95
<b>SMÍCH, ROZVOJ OSOBNOSTI, TVOŘIVOST</b> .....	97
Smích a rozvoj osobnosti .....	97
Smích a tvořivost .....	97
<b>SMÍCH A DUCHOVNÍ ŽIVOT</b> .....	100
Smích a křesťanství .....	100
Smích a buddhismus .....	102
Smích a taoismus .....	103
Smích a staroindické myšlení .....	105
Smích a šintoismus .....	106
Smích a islám .....	107
<b>ORGANIZOVANÝ ŘEHOT</b> .....	109
<b>TEST SMÍCHU</b> .....	113
<b>STRUČNĚ O ŠAŠCÍCH A KLAUNECH</b> .....	115
Šaškovská historie .....	115
Bratr Paleček .....	115
Klauni .....	116
Klaunské pověry .....	117
Harlekýni a pieroti .....	118
Klauni pomáhají .....	118
Smutní šašci .....	118
<b>CO BRÁNÍ TOMU, ABYSTE SE SMÁLI?</b> .....	119
Smích a tradice .....	119
Málo důvodů se smát .....	122
Nedostatek smyslu pro humor .....	122
Nadměrná sebekontrola .....	123
Léky nebo drogy .....	123
Osamělost .....	123
Spěch, stres, starosti .....	123



<b>SMILEYS (SMAJLÍKY)</b>	
<b>NEBOLI ELEKTRONICKÉ ÚSMĚVY</b> .....	124
Základní smajlíky .....	124
Další „smajlíky“ související se smíchem .....	125
Zkratky .....	126
Humor jako pracovní nástroj ajťáka .....	127
<b>SMÍCH A POEZIE</b> .....	129
<b>SMÍCH A AUTOMASÁŽ</b> .....	133
Masáž ledvin čili Veselý opičák si drbe záda .....	134
Krátce o automasáži dalších orgánů .....	134
<b>HUMOR VŠEDNÍHO DNE</b> .....	135
<b>SMÍCH A PŘÍBĚH</b> .....	138
<b>ODEZVY</b> .....	140
<b>JAK SE SMÁT ANEB PRAXE SMÍCHU</b> .....	142
Kolik je způsobů smíchu .....	143
Způsoby smíchu vhodné téměř kdekoliv a kdykoliv .....	143
Způsoby smíchu, které lze veřejně používat, ale s jistou obezřetností .....	149
Způsoby smíchu pro použití v soukromí .....	156
<b>VIDEONAHRAVKY RŮZNÝCH DRUHŮ SMÍCHU</b> ....	166
<b>DALŠÍ CITÁTY A MOUDRA, KTERÉ SE TÝKAJÍ SMÍCHU</b> .....	167
<b>ZÁVĚR</b> .....	171
<b>LITERATURA</b> .....	173