

OBSAH

ÚVOD	13
UMĚJÍ SE ZVÍŘATA SMÁT?	15
Kdy se směje šimpanz?	16
„FALEŠNÝ“ ÚSMĚV	18
Znaky hraného smíchu	18
Klamání smutkem a strachem	19
SMÍCH POD LUPOU	21
Obličej a oči	21
Zvuky a dýchání	24
<i>Neobvyklé druhy smíchu</i>	
Tělesné pohyby	25
Krevní oběh	26
Další tělesné změny	26
Co se děje v psychice	27
SMÍCH A HUMOR	28
Humor	29
Jazyková poznámka	32
SMÍCH A LECHTÁNÍ	33
Lechtání a sex	34
Lechtání a věk	34
VZTAH SMÍCHU A EMOCÍ	
ANEB SMÍCHEM PROTI VZTEKU	36
Co jsou to emoce a proč jsou důležité	36
Smích jako způsob přeladění	39
Smích jako katarze	41
NEBEZPEČNÉ DRUHY HUMORU	46
Vhodný a nevhodný humor a smích	48
Jak se bránit nevhodným žertům	49
Humor, který je nebezpečný s ohledem na situaci	50

SMÍCH A ZDRAVÍ	51
K čemu je smích dobrý?	52
Smíchem proti stresu	54
CHOROBNÉ DRUHY SMÍCHU	58
Lidojedi a šílené krávy aneb Smích a neurologická onemocnění	59
Smích u duševně nemocných	60
Smích pod vlivem návykové látky	60
SMÍCH A HUMOR JAKO LÉČBA	63
Smích a psychoterapie	65
SMÍCH A PŘEKONÁVÁNÍ ŠKODLIVÝCH NÁVYKŮ	66
Smích při léčbě závislosti na alkoholu a drogách	67
<i>Práce s motivací / Rozbíjení stereotypů / Rozpoznat závislost v převlecích a vysmát se jí / Nadsázka, paradox, změna vztahového rámce / Říkadla / Třístupňová obrana ve verších / Vyprávění humorných příběhů a přirovná- ní jako forma sugesce či návod / Smích při skupinové terapii / Smích při hromadné terapii (velká skupina, terapeutický klub apod.)</i>	74
Smích při léčbě patologického hazardního hráčství	74
Smích pro blízké příbuzné lidí trpících závislostí	75
Smích a humor při prevenci	75
Smích a prevence stresu u pracovníků zabývajících se léčbou	76
SMÍCHEM PROTI BOLESTI	77
SMÍCH A VZTAHY	79
Jak se smějí muži, jak ženy a jak muži se ženami	81
Smích a humor v manželství, rodině a rodinné terapii	82
SMÍCH A PRÁCE	84
SMÍCH, DĚTI A VÝCHOVA	86
Smích ve škole	86
Smích v nemocnici	88
Děti učí dospělé	89
SMÍCH, ROZVOJ OSOBNOSTI, TVOŘIVOST	91
Smích a rozvoj osobnosti	91
Smích a tvořivost	91

SMÍCH A DUCHOVNÍ ŽIVOT	94
Smích a křesťanství	94
Smích a buddhismus	95
Smích a taoismus	97
Smích a staroindické myšlení	98
Smích a šintoismus	99
Smích a islám	100
ORGANIZOVANÝ ŘEHOT	102
TEST SMÍCHU	106
CO BRÁNÍ TOMU, ABYSTE SE SMÁLI?	108
Smích a tradice	108
<i>Smích a rodinná tradice / Smích a národní nebo etnická tradice</i>	
Málo důvodů se smát	111
Nedostatek smyslu pro humor	111
Nadměrná sebekontrola	112
Léky nebo drogy	112
Osamělost	112
Spěch, stres, starosti	112
SMILEYS (SMAJLÍKY)	
NEBOLI ELEKTRONICKÉ ÚSMĚVY	113
Základní smajlíky	113
Další „smajlíky“ související se smíchem	114
Zkratky	115
SMÍCH A POEZIE	117
JAK SE SMÁT ANEB PRAXE SMÍCHU	121
Kolik je způsobů smíchu	122
Způsoby smíchu vhodné téměř kdekoli a kdykoli	122
<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 / Těšit se na legraci / 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	127
<i>Smích se sluchátky či knihou / Vyvolávání pocitů pomocí obličejových svalů / Pomůcky ke smíchu / Deník směšnosti / 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 nudě / Tonglen neboli „čistička vzduchu“ / Smích nosem</i>	
Způsoby smíchu pro použití v soukromí	134
<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 ve snu / Smích rukama / Ranní úsměv</i>	
ZÁVĚR	140
LITERATURA	142