

OBSAH

ÚVOD	13
UMĚJÍ SE ZVÍRATA SMÁT?	15
Kdy se směje šimpanz?	16
„FALEŠNÝ“ ÚSMĚV	19
Znaky hraného smíchu	19
Klamání smutkem a strachem	20
SMÍCH POD LUPOU	22
Obličej a oči	22
Zvuky a dýchání	25
<i>Neobvyklé druhy smíchu</i>	
Tělesné pohyby	27
Krevní oběh	27
Další tělesné změny	27
Co se děje v psychice	28
SMÍCH A HUMOR	30
Humor	31
Jazyková poznámka	34
SMÍCH A LECHTÁNÍ	35
Lechtání a sex	36
Lechtání a věk	36
VZTAH SMÍCHU A EMOCÍ	
ANEB SMÍCHEM PROTI VZTEKU	38
Co jsou to emoce a proč jsou důležité	38
Smích jako způsob přeladění	41
Smích jako katarze	43
NEBEZPEČNÉ DRUHY HUMORU	48
Vhodný a nevhodný humor a smích	50
Jak se bránit nevhodným žertům	51
Humor, který je nebezpečný s ohledem na situaci	52

SMÍCH A ZDRAVÍ	53
K čemu je smích dobrý?	54
Smíchem proti stresu	57
CHOROBNÉ DRUHY SMÍCHU	61
Lidojedi a šílené krávy aneb Smích a neurologická onemocnění	62
Smích u duševně nemocných	63
Smích pod vlivem návykové látky	63
SMÍCH A HUMOR JAKO LÉČBA	66
Smích a psychoterapie	68
SMÍCH A PŘEKONÁVÁNÍ ŠKODLIVÝCH NÁVYKŮ	69
Smích při léčbě závislosti na alkoholu a drogách	70
<i>Práce s motivací / Rozbíjení stereotypů / Rozpoznat závislost v převlecích a vysmát se jí / Nadsázka a změna vztahového rámce / Říkadla / Třístup- ňová obrana ve verších / 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	77
Smích pro blízké příbuzné lidí trpících závislostí	78
Smích a humor při prevenci	79
Smích a prevence stresu u pracovníků zabývajících se léčbou	79
SMÍCHEM PROTI BOLESTI	81
SMÍCH A VZTAHY	83
Jak se smějí muži, jak ženy a jak muži se ženami	85
Smích a humor v manželství, rodině a rodinné terapii	86
SMÍCH A PRÁCE	88
SMÍCH, DĚTI A VÝCHOVA	90
Smích ve škole	90
Smích v nemocnici	92
Děti učí dospělé	93
SMÍCH, ROZVOJ OSOBNOSTI, TVOŘIVOST	95
Smích a rozvoj osobnosti	95
Smích a tvořivost	95

SMÍCH A DUCHOVNÍ ŽIVOT	98
Smích a křesťanství	98
Smích a buddhismus	99
Smích a taoismus	101
Smích a staroindické myšlení	102
Smích a šintoismus	103
Smích a islám	104
ORGANIZOVANÝ ŘEHOT	106
TEST SMÍCHU	110
STRUČNĚ O ŠAŠCÍCH A KLAUNECH	112
Něco historie	112
Bratr Paleček	112
Klauni	113
Klaunské pověry	114
Harlekýni a pieroti	114
Klauni pomáhají	115
Smutní šašci	115
CO BRÁNÍ TOMU, ABYSTE SE SMÁLI?	116
Smích a tradice	116
<i>Smích a rodinná tradice / Smích a národní nebo etnická tradice</i>	
Málo důvodů se smát	119
Nedostatek smyslu pro humor	119
Nadměrná sebekontrola	120
Léky nebo drogy	120
Osamělost	120
Spěch, stres, starosti	120
SMILEYS (SMAJLÍKY)	
NEBOLI ELEKTRONICKÉ ÚSMĚVY	121
Základní smajlíky	121
Další „smajlíky“ související se smíchem	122
Zkratky	123
SMÍCH A POEZIE	125
JAK SE SMÁT ANEB PRAXE SMÍCHU	129
Kolik je způsobů smíchu	130

Způsoby smíchu vhodné téměř kdekoliv a kdykoliv	130
<i>Lišácký úsměv / 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? / Těšit se na smích</i>	
Způsoby smíchu, které lze veřejně používat, ale s jistou obezřetností	136
<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 / Zívací smích / Telefonický smích</i>	
Způsoby smíchu pro použití v soukromí	143
<i>Postupný smích / Rozhovor smíchem / Vnitřní úsměv pro pokročilé / Seznam velmi vážných záležitostí / Smích končetinami / Pozvěte Pu-taje / Šťastné batole / Transcendentální smích / Smích s brčkem / Řvoucí lev / Turista z Tramtárie / Pygmejský smích / Sebevědomý smích / Hudební smích / Smích ve snu / Smích rukama / Ranní úsměv / Stydlivý smích / Opíčí smích / Medvědí smích / Nafukování balónu / Čínský smích / Slepíčí smích / Rybí smích / Staňte se šaškem / Smát se ze srdce / Indický smích</i>	
DALŠÍ CITÁTY A MOUDRA, KTERÉ SE TÝKAJÍ SMÍCHU	152
ZÁVĚR	156
LITERATURA	158