

OBSAH

ÚVOD	11
UMĚJÍ SE ZVÍŘATA SMÁT?	13
Kdy se směje šimpanz?	14
„FALEŠNÝ“ ÚSMĚV	17
Znaky hraného smíchu	17
Klamání smutkem a strachem	18
SMÍCH POD LUPOU	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
SMÍCH A HUMOR	29
Humor	30
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
Nepodléhat ani, nepotlačovat	39
Jak uvolnit nahromaděné emoce	40

Smích jako způsob přeladění	41
Smích jako katarze	43
NEBEZPEČNÉ DRUHY HUMORU	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
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
<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
SMÍCHEM PROTI BOLESTI	81
SMÍCH A VZTAHY	84
Jak se smějí muži, jak ženy a jak muži se ženami	86
Smích a humor v manželství, rodině a rodinné terapii	88
SMÍCH A PRÁCE	90

SMÍCH, DĚTI A VÝCHOVA	92
Smích ve škole	92
Smích v nemocnici	94
Děti učí dospělé	95
SMÍCH, ROZVOJ OSOBNOSTI, TVOŘIVOST	97
Smích a rozvoj osobnosti	97
Smích a tvořivost	97
SMÍCH A DUCHOVNÍ ŽIVOT	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
ORGANIZOVANÝ ŘEHOT	109
TEST SMÍCHU	113
STRUČNĚ O ŠAŠCÍCH A KLAUNECH	115
Šaškovská historie	115
Bratr Paleček	115
Klauni	116
Klaunské pověry	117
Harlekýni a pieroti	118
Klauni pomáhají	118
Smutní šašci	118
CO BRÁNÍ TOMU, ABYSTE SE SMÁLI?	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

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