

The Power of Pretending

לעילוי נשמת אסתר תהלה בת גבריאל פינחס ומשה בן אברהם

1) Rav Avigdor Miller - The Artificial Man

“Let’s work on Sheker”



2) Gemara 50b

דאמר רב יהודה אמר רב לעולם יעסוק אדם בתורה ומצות אף על פי שלא לשמה שמתוך שלא לשמה בא לשמה

3) Sefer Hachinuch 16

ידע כי האדם נפעל כפי פעולותיו, ולבו וכל מחשבתו תמיד אחר מעשיו שהוא עוסק בהם אם טוב ואם רע, ואפלו רשע גמור בלבבו וכל יצר מחשבת לבו רק רע כל היום, אם יערה רוחו וישים השתדלותו ועסקו בהתמדה בתורה ובמצות, ואפלו שלא לשם שמים, מיד ינטה אל הטוב, ומתוך שלא לשמה בא לשמה, ובכח מעשיו ימית היצר הרע. כי אחרי הפעלות נמשכים הלבבות, ואפלו אם יהיה אדם צדיק גמור ולבבו ישר ותמים, חפץ בתורה ובמצות, אם יעסק תמיד בדברים של דפי, כאלו תאמר דרך משל שהכריחו המלך ומנהו באמנות רעה, באמת אם כל עסקו תמיד כל היום באותו אמנות, ישוב לזמן מן הזמנים מצדקת לבו להיות רשע גמור, כי ידוע הדבר ואמת שכל האדם נפעל כפי פעולותיו, כמו שאמרנו.

You must know, that a man is acted upon according to his actions; and his heart and all his thoughts always follow after the actions that he does — whether good or bad. And even he who in his heart is a complete sinner and all the desires of his heart are only for evil; if his spirit shall be enlightened and he will put his efforts and actions to persist in Torah and commandments — even if not for the sake of Heaven — he shall immediately incline towards the good. And from that which is not for its own sake comes that which is for its own sake [as opposed to being for personal gain]; for the hearts are drawn after the actions. And even if a man is perfectly righteous and his heart is straight and innocent, desiring of Torah and the commandments; if he shall constantly deal with improper things, you could compare it to someone who was forced by the king to work a wicked craft — if he constantly works in that wicked craft — eventually, from his righteousness, he shall have become completely evil. For it is known and true that every man is acted upon according to his actions, as we have said.

4) Mishlei 1:4

לתת לפתאים ערמה

For endowing the simple with shrewdness,

Practical Applications

Lying to Ourselves

5) The Power of Pretending: What Would a Hero Do?

The Wall Street Journal

By Alison Gopnik - Nov. 1, 2017

Sometime or other, almost all of us secretly worry that we're just impostors—bumbling children masquerading as competent adults. Some of us may deal with challenges by pretending to be a fictional hero instead of our unimpressive selves. I vividly remember how channeling Jane Austen's Elizabeth Bennet got me through the awkwardness of teen courtship. But can you really fake it till you make it?

Two recent studies—by Rachel White of the University of Pennsylvania, Stephanie Carlson of the University of Minnesota and colleagues—describe what they call “The Batman Effect.” Children who pretend that they are Batman (or Dora the Explorer or other heroic figures) do better on measures of self-control and persistence.

In the first study, published in 2015 in the journal *Developmental Science*, the experimenters gave 48 5-year-olds increasingly challenging problems that required them to use their skills of control and self-inhibition. For example, researchers might ask a child to sort cards according to their color and then suddenly switch to sorting them by shape. Between the ages of 3 and 7, children gradually get better at these tasks.

The experimenter told some of the children to pretend to be powerful fictional characters as they completed these tasks. The children even put on costume props (like Batman's cape or Dora's backpack) to help the pretending along. The experimenter said, “Now, you're Batman! In this game, I want you to ask yourself, ‘Where does Batman think the card should go?’ ” The pretenders did substantially better than the children who tried to solve the task as themselves.

In the second study, published last December in the journal *Child Development*, the experimenters set up a task so fiendish it might have come from the mind of the Joker. They gave 4- and 6-year-old children a boring and somewhat irritating task on the computer—pressing a button when cheese appeared on the screen and not pressing it when a cat appeared. The children also received a tablet device with an interesting game on it.

The children were told that it was important for them to finish the task on the computer but that, since it was so boring, they could take a break when they wanted to play the game on the tablet instead.

The children then received different kinds of instructions. One group was told to reflect and ask themselves, “Am I working hard?” Other children got to dress up like a favorite heroic character—Batman, Dora and others. They were then told to ask themselves, “Is Batman [or whoever they were playing] working hard?” Once again, pretending helped even the younger children to succeed. They spent more time on the task and less on the distracting tablet.

Last month at a conference of the Cognitive Development Society in Portland, Ore., Dr. Carlson discussed another twist on this experiment. Was it just the distraction of pretending that helped the children or something about playing powerful heroes? She and her colleagues tried to find out by having children pretend to be “Batman on a terrible day.” They donned tattered

capas and saw pictures of a discouraged superhero—and they did worse on the task than other children.

These studies provide a more complex picture of how self-control and will power work. We tend to think of these capacities as if they were intrinsic, as if some people just have more control than others. But our attitude, what psychologists call our “mind-set,” may be as important as our abilities.

There is a longstanding mystery about why young children pretend so much and what benefits such play provides. The function of adult pretending—in fiction or drama—is equally mysterious. In the musical “The King and I,” Oscar Hammerstein II wrote that by whistling a happy tune, “when I fool the people I fear, I fool myself as well.” Pretending, for children and adults, may give us a chance to become the people we want to be.

Lying to Hashem

6) Sichos Haran 74

בענין התפלה, לפעמים אין להאדם שום התלהבות בהתפלה, וצריכין לעשות לעצמו התלהבות וחסמימות ולב בוער להתפלה.

כמו למשל שנמצא לפעמים שהאדם עושה לעצמו רגז עד שבא בכעס ונתרגז, כמו שאומרים העולם בלשון אשכנז "ער שניצט זיך איין רגז".

כמו כן ממש בקדשה בענין התפלה, צריכים לפעמים לעשות לעצמו רגז, ויעשה לו חסימות ותבערת הלב בדבורי התפלה, אזוי וויא איינר שניצט זיך א רגז, ועל ידי זה יבוא אחר כך באמת להתלהבות וחסמימות הלב בהתפלה, ויזכה שיבער לבו להשם יתברך, ויתפלל בהתלהבות גדול.

וכן בענין השמחה, בפרט בשעת התפלה שצריכין שתהיה התפלה בשמחה גדולה וצריכין להכריח עצמו לשמח עצמו בכל מה שיכול כדי לזכות לשמחה ובפרט בשעת התפלה. (וכמוכא על פסוק: אומר לאלקי בעודי וכו' עין שם).

ואם לפעמים דעתו מבלבל ואינו יכול בשום אופן לשמח עצמו, אז עצתו שיעשה עצמו כאלו הוא שמח, וארעל פי שבתחלה עדין אין השמחה באמת בלב, ארעל פי כן על ידי שעושה עצמו כאלו הוא שמח, על ידי זה יזכה אחר כך באמת לשמחה.

ועצה זאת היא עצה גדולה מאד גם בכל הדברים שבקדשה. שבתחלה צריכין לעשות עצמו כאלו הוא להוט אחר אותו הדבר שבקדשה ואחר כך זוכין באמת לזה. והבן מאד.

Sometimes your prayers may be devoid of enthusiasm. At such times, you must compel your emotions and make your heart burn with the words.

Sometimes a person rouses himself and actually makes himself angry. As people say, “*Er schnitzt sich ein roigez* – He creates his own anger” (cf. *Tzaddik* #196).

You must do the same during prayer. Be like the man who makes himself angry. Work yourself up and bring heat and a flaming heart into your prayers. The enthusiasm may be forced at first, but eventually it will become real. Your heart will burst aflame with God’s praise, and you will be worthy of praying with passion.

You can make yourself happy in the same way, particularly during your prayers. Pray with great joy, even if this happiness is forced. Happiness is always a virtue, but it is especially so during prayer (*Likutey Moharan I*, 282).

If you are disturbed and unhappy, you can at least put on a happy front. Deep down, you may be depressed, but if you act happy, you will eventually be worthy of true joy. This is true of every holy thing. If you have no enthusiasm, put on a front. Act enthusiastic and the feeling will eventually become genuine. Understand this well.

7) Shulchan Aruch 603:1

אף מי שאינו נזהר מפת של עכו"ם בעשר' ימי תשובה צריך לזיהר: הגה ויש לכל אדם לחפש ולפשפש במעשיו ולשוב מהם בי' ימי תשובה וספק עבירה צריך יותר תשובה מעבירה ודאי כי יותר מתחרט כשיודע שעשה משאינו יודע ולכן קרבן אשם תלוי הוצרך להיות יותר ביוקר מחטאת: (ד"ע ורבינו יונה ריש ברכות):

Even if one whom is not careful regarding non-Jewish bread [during the year], should be careful (during the ten days.) Note (Rema): And there is to every person to search and inspect in their deeds and return from them in t'shuvah (repentance) during the (Ten) Days of T'shuvah. And a doubtful aveira (sin) needs more repentance from a certain aveira, because one that knows regrets more than one who does not know (which is the case when one is unsure). And therefore the Conditional Asham Offering (Korban Asham Taluy - brought for certain sins possibly done via negligence) needs to be more valuable than a Guilt Offering (Korban Chatas - brought for sins knowingly done via negligence)

8) Chayei Adam, Hilchos Yom Hakipurim (Rabbi Avraham Danzig 1748-1820)

ולכן מחוייב כל אדם ליתן לנפשו ולשים הדברים אל לבו ולמעט בעסקיו ולקבוע ביום ובלילה שעות מיוחדות להתבודד בחדריו במשכיות לבו ולקדם באשמורות ולהתעסק בדרכי התשובה וכשרון המעשה ולשפוך שיחה לפני בוראו ולהתוודות על עוונותיו ויוסיף לעשות מצוות ומע"ט ולעסוק בתורה יותר ממה שעושה בשאר ימים וירבה בצדקה יותר מכל השנה, כי העת עת רצון והתפלה נשמעת בו, ומצות עשה מה"ת שיחזור בתשובה לפני יוה"כ, כמש"כ לפני ה' תטהר. ולכן מהראוי שיתנהג האדם בעשי"ת בדברים וחומרות, אף שאינו נזהר בהם כל השנה, כי גם הקב"ה מתנהג בחסידות עם בריותיו. והאוכלים פת פלטר כל השנה, בימים האלו ראוי שלא לאכול כי אם פת ישראל, וכן בכל הדברים.

9) Mateh Ephraim (Rabbi Efraim Zalman Margolios 1762 - 1828)

קפה מטה סימן תרב אפרים

מו' יסדר (כו) שלחנו בקריסת מפה במוצאי שבת, כדי ללנות את השבת. ויאכל על כל פנים כזית פת. ואף על פי שבשאר ימים אינו מסדר שלחנו רק מקום סעדת מוצאי שבת במיני תרגימא או פרות, מכל מקום בנמים אלו יש להדר כל מצנה ומצנה ביתר שאת. ואם הוא מאחר בסעדה שלישית לתוך הלילה, יאכל

נו מטה סימן תקפג אפרים

ד' אחר האכילה נוהגין = אנשי מעשה ללמד מסכת ראש השנה שהם (ג) ארבעה פרקים נגד אותיות השם. ואחר כך נוטל מים אחרונים, = אף מי שאינו נוהג בכל השנה, יש לזהר בזה.

- 10) והביאור בזה הוא, שבזמן ההתקרבות של הקב"ה לכלל ישראל בימי חודש אלול ועשרת ימי תשובה, חובת הדקדוק והזהירות בעבודת ה' היא בדרגה יותר גבוהה משאר ימות השנה, בהתאם להתקרבות של הקב"ה אלינו, שאינו דומה אחד העומד לפני המלך, לאחד שאינו עומד לפניו, ולמרות שבכל ימות השנה יש את מצות "שיויתי ה' לנגדי תמיד", דהיינו שהאדם מחויב לשים בדעתו שהוא עומד לפני ה' בכל עת, אך בימי חודש אלול שיש את ההתקרבות היתירה ממרום, בהתאם לכך החיוב לדקדק במצוות ולהזהר מעבירות הוא גדול יותר משאר ימות השנה.

11) Rama, 610:4

יש שכתבו שנהגו ללבוש בגדים לבנים ונקיים ביוה"כ דוגמת מלאכי השרת וכן נוהגין ללבוש הקיטל שהוא לבן ונקי גם הוא בגד מתים ועי"ז לב האדם נכנע ונשבר (ד"ע מהגהות מיימוני פ"ז דשביתת עשור):

12) Medrash, Devarim Rabba 2:35

דָּבַר אַחַר, שָׁמַע יִשְׂרָאֵל, רַבְּנֵי אֶמְרִינוּ, בְּשַׁעַר שַׁעֲלָה מֹשֶׁה לְמָרוֹם שָׁמַע לְמַלְאכֵי הַשָּׁרָת שֶׁהָיוּ אוֹמְרִים לְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּרוּךְ שֶׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד, וְהוֹרִיד אוֹתָהּ לְיִשְׂרָאֵל, וְלָמָּה אֵין יִשְׂרָאֵל אוֹמְרִים אוֹתוֹ בְּפִרְהֶסְיָא, אָמַר רַבִּי אֶסִּי לָמָּה הִדְבָּר דּוֹמָה לְאַחַד שְׁגָנָב קוֹזְמִין מִתּוֹךְ פְּלָטִין שֶׁל מֶלֶךְ, נִתְּנָה לָהּ לְאַשְׁתּוֹ וְאָמַר לָהּ אַל תִּתְקַשְׁטִי בָּהּ בְּפִרְהֶסְיָא אֲלֵא בְּתוֹךְ בֵּיתְךָ, אֲבָל בְּיוֹם הַכַּפּוּרִים שֶׁהֵן נִקְיִים כְּמַלְאכֵי הַשָּׁרָת. הֵן אוֹמְרִים אוֹתוֹ בְּפִרְהֶסְיָא. בְּרוּךְ שֶׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.

Lying to Each Other

13) Rabbi Avigdor Miller - Parshas Vayeishev

Now, if you're not sure if you're doing it right, I'll give you a heter to stand in front of a mirror and practice it till you get it right. What do you think Yosef was busy with when he was looking at himself in the mirror? (Bereishis Rabbah 84:7). Even at a young age, Yosef was preparing for this great avodah of making sure to make others happy with his facial expressions of warmth, and caring and concern. And you can practice on your poor wife, or your poor mother. Believe me, they could take a little bit of happiness from you once in a while. It's no great happiness to be living in the same house with a grouch.

Don't think that this is a small thing. It's a career. If someone would ask us, "What career could I choose in life?" Not as a parnasa; but as a Jew. So we would tell him: Learning Torah is a wonderful career. And Tefila, davening, is another career of greatness. And those are great careers that all of you should strive for. But those need a certain amount of work, of concentration. They don't come easy. But here, I'm offering a career of greeting people with a pleasant smile. It's so easy! It's an easy path to greatness. A career of making people happy with a brief encounter.

Now, a career means that it's your life. All day, all night, whenever you can, you're smiling at someone. adding a little more happiness to this world. And the opportunities are as endless as

the people you meet. And you'll be living successfully if you do that. All your life you'll be sowing seeds of happiness wherever you go.

In the beginning you might have to be artificial. And do that. Be artificial! Learn to be an actor. Even if you don't feel like smiling, do it anyhow. And as you practice this, after a while, you'll begin to feel some sincerity. And you'll be able to turn on the light, the pleasant smile on your face, whenever you want. And you'll feel good doing it.

But you already know that in this place we like to work in small steps. And that's because we want it to stick. By making small consistent steps - and consistent is the key word here - a person can achieve greatness. And so, we'll start by working on the following program together. I'm giving you homework to do, but it'll pay off very well for you, if you keep to it. All day long you have opportunities to work on this. But at least make sure to do it three times a day. Three times minimum. Make sure to greet at least three people every day with a warm smile. It's not enough just to think about it. You have to start doing it.

14) Smiling can trick your brain into happiness — and boost your health

NBC News - By Nicole Spector

Ever had someone tell you to cheer up and smile? It's probably not the most welcomed advice, especially when you're feeling sick, tired or just plain down in the dumps. But there's actually good reason to turn that frown upside down, corny as it sounds. Science has shown that the mere act of smiling can lift your mood, lower stress, boost your immune system and possibly even prolong your life.

It's a pretty backwards idea, isn't it? Happiness is what makes us smile; how can the reverse also be true? The fact is, as Dr. Isha Gupta a neurologist from IGEA Brain and Spine explains, a smile spurs a chemical reaction in the brain, releasing certain hormones including dopamine and serotonin. "Dopamine increases our feelings of happiness. Serotonin release is associated with reduced stress. Low levels of serotonin are associated with depression and aggression," says Dr. Gupta. "Low levels of dopamine are also associated with depression."

In other words, smiling can trick your brain into believing you're happy which can then spur actual feelings of happiness. But it doesn't end there. Dr. Murray Grossan, an ENT-otolaryngologist in Los Angeles points to the science of psychoneuroimmunology (the study of how the brain is connected to the immune system), asserting that it has been shown "over and over again" that depression weakens your immune system, while happiness on the other hand has been shown to boost our body's resistance.

"What's crazy is that just the physical act of smiling can make a difference in building your immunity," says Dr. Grossan. "When you smile, the brain sees the muscle [activity] and assumes that humor is happening."

In a sense, the brain is a sucker for a grin. It doesn't bother to sort out whether you're smiling because you're genuinely joyous, or because you're just pretending.

"Even forcing a fake smile can legitimately reduce stress and lower your heart rate," adds Dr. Sivan Finkel, a cosmetic dentist at NYC's The Dental Parlour. "A study performed by a group at the University of Cardiff in Wales found that people who could not frown due to botox injections were happier on average than those who could frown."

And there are plenty more studies out there to make you smile (or at least, serve as reference for why you should). Researchers at the University of Kansas published findings that smiling

helps reduce the body's response to stress and lower heart rate in tense situations; another study linked smiling to lower blood pressure, while yet another suggests that smiling leads to longevity.

A smile's contagion is so potent, that we may even be able to catch one from ourselves. Dr. Ritzo recommends smiling at yourself in the mirror, an act she says not only triggers our mirror neurons, but can also help us calm down and re-center if we're feeling low or anxious.

Just be careful...

15) Rama

ונהגו המדקדקים להתנועע בשעה שקורין בתורה דוגמת התורה שנתנה ברתת וכן בשעה שמתפללים על שם כל עצמותי תאמרנה ה' מי כמוך

16) Mishnah Berurah

(ה) בשעה שמתפללים - ויש פוסקים שחולקין ע"ז ואומרים דבתפלה אין להתנענע ורק בפסוקי דזמרה וברכת ק"ש ולימוד התורה אפילו שבע"פ המנהג להתנענע. וכתב המ"א ודעביד כמר עביד דעביד כמר עביד. והכל לפי מה שהוא אדם אם מכויי היטב ע"י תנועה יתנענע וא"ל יעמוד כך ובלבד שיכוין לבו. וקצת מתנענעים תנועה משובשת שהגוף עומד על עמדו רק בראש הופך פעם לימין ופעם לשמאל דרך גאווה אין לעשות כן:

17) Noam Elimelech Kedoshim, 'Comment' 6

אל תפנו אל האלילים. בגמ' אמרו "אל תפנו אל מדעתכם". נראה פירושם ע"פ שכתב בספרים שבכל אבר או תנועה שאדם עושה בה מצוה או דבר קדושה, אז הנשמה שורה באבר ההוא, וכשהנשמה שורה באותו האבר אז האבר מתנועע מכחה ומחמת זה נראית התנועה בחוץ, וזה משתנה באדם לפי מעשיו הם תנועותיו, ובשביל זה התנועות של הצדיקים מתוקים וטובים לרואיהן, כי מכח הנשמה היא התנועה והנשמה היא חלק אלוה ממעל אשר כל הטוב בו, ולזה כשאדם עושה תנועות חבירו, אינה מקובלת לשום אדם, מחמת שאינו שלו ולא היה נשמתו באבר ההוא כשעשה התנועה והיא בלא קדושה, והוא ר"ל כע"ז שעושה תנועה שאינו חלק אלקות, כ"א מחמת שאהב התנועה שראה מחבירו ותמצא חן בעיניו... וא"כ הוא עובד להתנועה, ועושה האבר שעושה בה התנועה כמסכה לעבוד האבר ההוא, וזה הוא "אל תפנו אל האלילים, אל תפנו אל מדעתכם" כו', שאלהותכם אשר חלק לכם הבורא בחסדו, היא הנשמה הקדושה, אל תפנו מכם, "ואלקי מסכה לא תעשו לכם" פירוש לא תעשו לעצמכם במסכה בתנועות כוזבות שאין בהם חיות אלקות, כ"א תעשו בדעתכם ובכוונה, וזו היא "אני ד' אלקיכם" ר"ל מכח האלהות שהיא הנשמה הקדושה השרויה בכם.