

TorahPsych Chabura #2: "To Cry or Not To Cry"

1. מעשה רב הלכות ימים נוראים אות רו
ואין לבכות בר"ה כמבואר בעזרא אל תבכו וכו'

2. נחמיה פרק ח פסוקים ט-י
ויאמר נחמיה הוא התרשטא ופזנא הפקנו הספר והלויים המבינים אתהעם לכלהעם היום קדשהוא ליקנא
אלהיכם אלתתאבלו ואלתתבכו כי בוכים פלהעם פשמעם אתדברי התורה: ויאמר להם לכו אכלו משמנים ושתו
ממתקים ושלחו מנות לאין נכון לו כיקדוש היום לאדגינו ואלתתעצבו כיקדנת קנא היא מעזכם:

3. באר היטב סימן תקפד ס' ג'
האר"י ז"ל נהג לבכות בראש השנה ויום הכיפורים, ואמר מי שאינו בוכה בימים אלו אז אין נשמתו טובה ושלימה.
גם אמר כל מי שבוכה אז מעצמו ומתעורר אז בבכיה גדולה מאליו, אותה שעה דנין אותו בבית דין של מעלה
ונפשו מרגשת.

4. Vingerhoets, A. M., & Bylsma, L. M. (2016). The riddle of human emotional crying: A challenge for emotion researchers. *Emotion Review*, 8(3), 207-217. doi:10.1177/1754073915586226

Table 1. Antecedents of crying. On the left side are "negative" antecedents listed, with on right side, their "positive" counterparts, which first become important in late adolescence or early adulthood.

Loss, grief	Birth of a child
Divorce, break-up	Wedding
Separation	Reunion
Conflict	Harmony
Loneliness, solitude	Social bonding, union
Defeat, failure	Victory, success, achievement
Powerlessness	Extraordinary performance
Distress, suffering	Ultimate happiness, rapture

"the key antecedents to crying are helplessness, hopelessness, and the lack of adequate behavioral responses to a problem situation."

6. Physiologically speaking, emotional tears are elicited when a person's system shifts rapidly from sympathetic to parasympathetic activity—from a state of high tension to a period of recalibration and recovery. (Why We Cry, Efran/Greene, 2012).

7. שולחן ערוך אורח חיים הלכות שבת סימן רפח סעיף ב
הגה: וכן מי שיש לו עונג אם יבכה, כדי שילך הצער מלבו, מותר לבכות בשבת (אגור בשם שבולי לקט).

8. משנה ברורה סימן רפח ס"ק ד
הצער מלבו - כתב הט"ז היינו דוקא אם מחמת רוב דביקותו בהקב"ה זולגים עיניו דמעות שכן מצינו ברע"ק בזוהר
חדש שהיה בוכה מאד באמרו שיר השירים באשר שידע היכן הדברים מגיעים וכ"ה מצוי במתפללים בכונה