

Dra. May Young, Introdução ao Lamento Bíblico

Sessão 1

Aqui é a Dra. May Young em sua palestra sobre Introdução ao Lamento Bíblico, Sessão 1.

Olá, meu nome é May Young e sou professora associada de estudos bíblicos aqui na Universidade Taylor. Leciono o Antigo Testamento, bem como alguns cursos sobre a crença cristã histórica.

E hoje eu gostaria de falar sobre o tema do lamento bíblico. E terei algumas lições que abordarão esse tema especificamente. Mas gostaria de começar nosso tempo aqui com uma reflexão, e uma pergunta para vocês é: como vocês lidam com a dor e o sofrimento? Então, quando pensamos em como vivemos em um mundo quebrado, vemos e ouvimos nas notícias o tempo todo sobre sofrimento, tragédias e coisas que acontecem ao nosso redor.

Como lidamos com a dor, a justiça, a depressão ou a dúvida que vivenciamos? E eu gostaria que vocês dedicassem alguns momentos para refletir sobre isso, como vocês pensam pessoalmente sobre esses tópicos e o que fazem com isso? E enquanto eu penso, enquanto vocês pensam sobre isso, eu só quero destacar algumas das maneiras prováveis pelas quais as pessoas responderam a isso no passado ou pensaram sobre isso, e talvez elas também sejam familiares para vocês. E então, às vezes, quando as pessoas estão pensando sobre a dor, a injustiça ou coisas que estão acontecendo ao nosso redor, talvez haja algumas, vocês sabem, ignorando e esperando que isso desapareça. Isso pode ser algo, sabe, então é simplesmente avassalador.

Então, é mais fácil fazer isso. Outra opção seria simplesmente compartilhar, conversar e processar com um amigo. Ou podemos estar nos distraindo ou nos ocupando.

E assim, não precisamos necessariamente encarar a realidade das coisas que acontecem ao nosso redor. E assim, simplesmente nos mantemos ocupados para não termos tempo de sentar e pensar sobre essas coisas. Ou podemos também fingir que está tudo bem.

Então, aqui, meio que ao lado de ignorar, mas simplesmente fingir que as coisas estão indo bem. Ou outra opção é tentar anestésias. E essa provavelmente é uma maneira nada saudável de fazer isso, por meio de hábitos autodestrutivos.

Sabe, às vezes as pessoas podem recorrer ao álcool, às drogas ou a alguma forma de anestésias a dor que as cerca, ao lidar com isso também. Então, quando pensamos

nisso, essas ações, ou, sabe, essas possíveis inações, podem trazer alívio temporário. E então, eu acho que deve haver uma maneira melhor e deve haver uma maneira melhor de lidar com isso, porque vivemos em um mundo cheio de sofrimento, em que enfrentamos provações, em que há coisas acontecendo ao nosso redor dessa maneira.

E parte disso é reflexão, e é por isso que decidi escrever este livro chamado *Caminhando com Deus pelo Vale*. Publicado pela InterVarsity Academic Press. E a razão pela qual fiz isso foi para refletir: quando eu era criança na igreja, não ouvia falar muito sobre o assunto.

Quando pensamos no tema do lamento, felizmente, ele vem à tona, talvez por causa das coisas que temos enfrentado neste mundo, lidando com uma pandemia, e até mesmo com as guerras e coisas que estão acontecendo no mundo agora. Então, o que eu gostaria de fazer em nossa palestra, em nossa lição, é aprender um pouco mais sobre o lamento bíblico. Sabe, o que é isso, e falar um pouco sobre como ele é um pouco diferente do que talvez pensemos quando pensamos apenas no tema do lamento em geral, em geral.

Então, o que é lamentação bíblica e por que ela é importante? E, para começar, quero dizer aqui que acredito que o conceito e a prática da lamentação bíblica vão além da compreensão geral de meramente expressar a realidade do sofrimento. Então, aqui, quando pensamos sobre a noção geral de lamentação, pensamos em meramente expressar a realidade do sofrimento. Pensamos em simplesmente estar triste ou, sabe, lidar com a dor ou como isso aconteceu? Mas acho que a lamentação bíblica, na verdade, é um pouco diferente, pois é um ato de fé.

É um ato de fé no qual clamamos a Deus honestamente com nosso sofrimento, nossa injustiça e nossa raiva. E aqui convidamos Deus para nossa luta. Então, aqui estamos, na verdade, nos voltando para Deus, convidando-o para nossa luta e nos ajudando a nos tornarmos um povo resiliente.

E assim, através do nosso lamento, estamos, de fato, a caminho de uma maior resiliência e cura em nossos corações. Portanto, não se trata apenas de expressar nossa dor e sofrimento ou de nos sentirmos tristes. É, na verdade, um ato de fé que nos levará a uma esperança maior nesse sentido.

E então o que encontramos nas Escrituras é que elas nos dão exemplos de lamentação. Portanto, há muitas orações de lamentação para momentos em que enfrentamos dúvidas, injustiças, dores ou dificuldades que nos cercam dessa forma. Algumas das orações de lamentação que podemos encontrar estão particularmente no livro dos Salmos.

De fato, no livro dos Salmos, você encontra um terço dos Salmos de lamentação, encontrados nesse gênero. E falaremos sobre isso em breve. O livro de Jó também contém expressões de lamentação, pois Jó lamenta o que lhe aconteceu em sua própria situação pessoal.

Os profetas também têm muitos lamentos. E, portanto, lamentam a injustiça que existe por toda parte, o pecado, o povo, as nações que se opõem à nação de Israel e Judá. E, portanto, temos muitos lamentos que vêm dos profetas, assim como do livro de Lamentações.

E o livro de Lamentações foi escrito por volta da época da destruição de Jerusalém pelos babilônios em 586 a.C. E então aqui, como resultado dessa catástrofe, você tem uma reflexão no livro de Lamentações sobre isso também. E mesmo no Novo Testamento, você vê que até o clamor de Jesus na cruz é um lamento.

Na verdade, ele está citando o Salmo 22, que é um Salmo de lamentação. E, sabe, usando isso enquanto ele está na cruz. E então, vemos aqui que há muita relevância quando pensamos nas orações e lamentações que encontramos nas Escrituras.

E então, quando pensamos em lamento aqui, quero dizer, em primeiro lugar, que também podemos ver que o lamento na Bíblia é, na verdade, um gênero. E, portanto, é, na verdade, um gênero nos Salmos. E então você tem um gênero que é, sabe, meio que... o que vemos sobre a importância do gênero? O que exatamente é gênero? Então, por que entender o gênero do texto é importante? E por que estou fazendo isso? Quero basear nossa discussão nisso porque queremos ver o que vem do texto bíblico enquanto pensamos sobre o tema do lamento.

E então, qual é o gênero aqui? E então, gênero, esta é apenas uma definição básica, aqui está uma categoria de composição artística, musical ou literária caracterizada por um estilo, forma ou conteúdo específico. Então, você tem exemplos como biografias, você tem até manuais e instruções. Esse é um gênero específico, ou você tem o gênero dos contos de fadas.

Então, se eu dissesse, sabe, antigamente, você realmente sabe quando eu digo essa palavra, que tipo de gênero vamos encontrar. E a razão aqui é que isso nos ajuda a entender o que estamos lendo, o que estamos ouvindo, o que estamos vendo, para que possamos interpretar corretamente e pensar sobre isso dessa maneira. E então, aqui, quando pensamos até mesmo no livro dos Salmos, sabe, como o interpretamos? Como olhamos para o livro dos Salmos corretamente? E então você tem aqui Herman Gunkel.

Ele era um estudioso crítico da forma. Ele fez uma análise dos Salmos em 1926. E o que ele fez foi, tipo, olhar para os Salmos, ver se havia algo que se encaixasse de

alguma forma, que você encontrasse semelhanças em alguns dos Salmos, algum tipo de forma, estrutura, redação e tópicos.

E assim, em sua observação, ele notou que havia formas e estruturas de expressões semelhantes nos próprios Salmos. E assim, sua análise, na verdade, categorizou os Salmos de acordo com diferentes gêneros. Assim, seu trabalho, na verdade, encontrou quatro gêneros principais.

Houve muito mais trabalho desde então, inclusive identificando muitas subcategorias dentro do gênero. Então, as quatro que ele tinha eram louvor ou hinos, ação de graças, e ele também identificou lamentos individuais, comunitários ou coletivos. E assim, nosso foco será realmente aqui, analisar os lamentos.

Então, tanto lamentos individuais quanto comunitários ou corporativos, quando pensamos nisso dessa forma. Então, aqui, quando pensamos sobre gênero e como ele é determinado, o que é percebido aqui para sequer pensarmos em um gênero? Então, para Gunkel, ele estava observando aqui, eles tinham um contexto de vida semelhante? Então, aqui, eles surgiram de um tempo, lugar ou tipo de situação específica dessa maneira? Eles tinham pensamentos, sentimentos ou estados de espírito comuns que de alguma forma se manifestavam a partir disso? Eles tinham um estilo e estrutura semelhantes ou mesmo características literárias que se manifestam a partir desses gêneros específicos? Então, ao determinar o gênero, queremos ter certeza de que não seja sempre algo tão simples.

Às vezes, você pode ter algo que se encaixa em várias categorias diferentes dessa forma. Também encontramos isso hoje em dia. Você pode ir assistir a um filme.

Pode se encaixar em ação e romance, ou pode se encaixar, sabe, em diferentes gêneros. Nem sempre será claro e nem sempre terá todos os elementos que você encontra em um gênero específico dessa forma. Mas com isso em mente, quero que pensemos em orações de lamento aqui.

E o que foi observado? Sabe, eles compartilhavam estilos ou características específicas, comunicação ou tipos de sentimentos expressos aqui? Que os encontramos aqui no Livro dos Salmos, e que os lamentos têm isso. E, embora cada lamento seja diferente, eles compartilham alguns padrões, formas e estruturas literárias semelhantes. E acho que é muito importante notarmos isso aqui.

Então, quando olhamos para os Salmos aqui, quando as pessoas lidam com a dor, não se trata apenas da expressão crua da emoção que está lá, mas também de alguma estrutura presente. Algumas maneiras são instrutivas para nós, quando pensamos até mesmo em lamentar por nós mesmos dessa forma. Então, podemos aprender com essas orações de lamentação e com o gênero de lamentação e por que ele é importante.

Eu comparo isso a como, quando Jesus, Seus discípulos olharam para a vida de Jesus e perceberam que Ele era um homem de oração, eles vieram até Ele e disseram: "Jesus, ensina-nos a orar". E a maneira como Jesus os ensinou não foi necessariamente algo como, sabe, apenas orar ao seu Pai celestial e dizer o que está em seu coração. Jesus não disse isso.

Jesus realmente lhes deu a oração do Pai Nosso. E aqui Ele lhes deu, sabe, sabe, então tenho certeza de que você provavelmente já ouviu falar de diferentes sermões ou ensinamentos em que as pessoas realmente analisaram os diferentes elementos da oração do Pai Nosso. E então, onde eles diziam: Pai nosso que estás nos céus, sabe, então aqui a frase em si é, sabe, Deus é nosso Pai.

Ele não é apenas uma divindade distante, sabe, mas está lá no céu. Ele não é como o nosso Pai terreno. E, portanto, aqui também molda a forma como pensamos sobre quem Deus é quando nos aproximamos dEle em oração.

E aqui é muito instrutivo. Às vezes, as pessoas rezam o Pai Nosso como ele é de cor, vocês rezam juntos e recitam juntos. E, em outras ocasiões, você pode personalizar essa oração.

E assim, analisando os diferentes elementos, personalizando-os para o uso diário, e como poderíamos orar dessa forma também. E é assim que eu comparo isso quando pensamos nos elementos de lamentação e orações de lamentação. Quais são alguns elementos comumente encontrados nessas orações? Como podemos personalizá-los para nós mesmos, para diferentes situações de sofrimento e dificuldades que enfrentamos? A Bíblia, na verdade, nos dá esses exemplos, e Deus sabe que, você sabe, passaremos pela dor. Haverá dificuldades que enfrentaremos aqui, mesmo como crentes dessa maneira e de certa forma entendendo a situação nesse sentido.

E então, quando pensamos no gênero aqui, existem dois tipos, ou dois tipos principais, de lamento, que eu já identifiquei anteriormente. Temos o lamento individual, bem como o lamento comunitário ou coletivo. E aqui, quais são alguns elementos encontrados neles, e como falamos sobre isso dessa maneira? E então, para os lamentos individuais aqui, o que descobrimos é que muitas vezes eles expressam pesar ou tristeza.

Então, aqui eles são muito expressivos sobre algumas das coisas que o salmista enfrenta, seja tristeza ou sofrimento, apresentando a necessidade de Deus mostrar que Ele pode resolvê-las. E então, aqui, eles estão de certa forma trazendo isso a Deus e pedindo a Ele por essa resolução. Eles são dominados por temas de dor, doença e sofrimento.

Então, muitas vezes, lidar com algumas coisas com as quais lidamos hoje, não mudou muito. A dor, o sofrimento e a doença que assolam nossas vidas também assolam a vida do salmista e das pessoas nas Escrituras. E assim, aproximadamente 39 lamentos individuais são encontrados no livro dos Salmos.

E aqui estão apenas alguns exemplos para você. E lamentos individuais, como o título, muitas vezes falam sobre a pessoa individualmente. Então, usando muitos pronomes individuais em primeira pessoa.

Então você tem aqui "eu" e "mim", que é usado muitas vezes nos Salmos. E muitos deles são expressos em termos gerais. Isso é interessante no sentido de que eles não são necessariamente para uma situação específica em si, embora tenham alguns temas específicos, mas são gerais o suficiente para que possamos personalizá-los.

Então, é mais ou menos aqui que eu quero dizer que, às vezes, você pode querer rezar os Salmos, sabe, como eles são, como muitos padres patrísticos da Igreja fizeram isso ao longo dos anos. Mas você também pode personalizá-los no sentido de, sabe, reconhecer certas situações de natureza mais geral e também personalizá-los para si mesmos. E assim, aqui, as pessoas podem se identificar com o salmista também por meio disso.

Portanto, eles podem ser aplicados a situações físicas, espirituais e emocionais, se pensarmos nisso também nesse sentido. Quando pensamos nos elementos comuns aqui, podemos descobrir que existem cerca de cinco que foram identificados ao refletirmos sobre isso. E o que eu geralmente quero fazer aqui é explicar um pouco sobre esses cinco.

E, na verdade, mais adiante no meu livro, nos capítulos cinco a dez, ofereço diferentes tipos de lamento e abordo esses elementos em exemplos específicos. Então, temos aqui lamento e solidão, lamento e dúvida, lamento e raiva. Portanto, lamento não é apenas um tipo unidimensional de sentimento de tristeza.

Embora isso esteja lá e esteja englobado, existem muitas emoções diferentes com as quais lutamos, e o lamento pode nos ajudar a processá-las dessa maneira. E então, aqui, em uma lição posterior, abordarei uma das diferentes maneiras dos Salmos e como eles também processam a solidão dessa maneira. Então, antes de mais nada, o que temos aqui é que o primeiro elemento é o endereço ou a invocação.

E aqui, assim como na Oração do Senhor, trata-se de ir a Deus. E aqui, este é o elemento de se voltar para Deus. Isto é uma oração.

Isto não é apenas um desabafo dos nossos sentimentos, das nossas emoções na atmosfera ou no universo, ou mesmo para nós mesmos. É, na verdade, um ato de fé

e de nos voltarmos para Deus desta forma. E, portanto, isto é um discurso ou uma invocação.

Muitas vezes, é muito simples. É como se voltar para Deus e dizer: Javé ou Elohim, Deus, meu Pai, meu Salvador ou minha Rocha. Então você pode ver isso nos Salmos aqui e como isso se abre na oração .

É muito simples. É voltar-se para Deus, clamar a Deus, esse tipo de invocação ou apelo, para que saibamos que se trata de uma oração, uma espécie de clamor a Deus dessa forma. Então, temos aqui o segundo elemento, que provavelmente é parte integrante de um lamento.

Então, aqui, é uma lamentação ou a própria petição. E, muitas vezes, pode conter elementos como confissão de pecado ou até mesmo afirmação de inocência. Então, aqui, o salmista está fazendo uma espécie de autorreflexão, reconhecendo o pecado pessoal, ou até mesmo reconhecendo a inocência, como se estivesse de mãos limpas em situações específicas.

Há também queixas sobre e para Deus nesta seção. E então , falar sobre a situação com a qual o salmista está lutando é o que abordamos neste segundo elemento. Depois, temos este terceiro elemento, que é chamado de motivações .

E então este componente dá razões para Deus agir ou se mover em direção à ação. Então, aqui, enquanto o salmista ora, enquanto o profeta ora, ou como aquele na Bíblia ora aqui, qual é a motivação aqui para Deus agir? E então este elemento , na verdade, conecta o pedido com o que o salmista sabe ser verdade sobre Deus e seu caráter. E então aqui, você sabe, por que Deus deveria agir? E então aqui, este é o tipo de salmista, ou colocando isso aqui, as motivações aqui para Deus neste sentido.

Então você tem este quarto elemento, que é a confissão de confiança ou a certeza de ser ouvido. E então, eu quero dizer aqui que esses cinco elementos aqui, que são característicos dos salmos de lamento aqui, e particularmente de muitos lamentos individuais, embora algumas pessoas também possam aplicá-los a alguns lamentos comunitários. O que você descobre aqui é que nem todo lamento terá todos os cinco elementos.

Às vezes, falta um dos elementos, e nem sempre eles estarão na mesma ordem, mas você também conseguirá identificar isso. E você pode ver isso também na literatura, mesmo com diferentes tipos de gêneros, sabe, você verá certas coisas que serão identificadas, mas nem sempre será uma combinação perfeita dessa forma. E então, aqui, mesmo com isso, quando pensamos nessa confissão de confiança ou na garantia de ser ouvido, nem todo lamento terá isso.

Então, você tem aqui, mesmo no Salmo 88, que é considerado provavelmente o mais sombrio dos salmos, não há esse elemento. E então, de certa forma, isso também é, sabe, meio reconfortante. Então, é sempre, sabe, mesmo dentro dos nossos lamentos, nem sempre será da maneira como vemos aqui ou como os processamos.

E as pessoas ainda estão nesse processo, às vezes, lamentando e levando as coisas a Deus. E isso é bom, até mesmo para nós em nossas orações. E então, quando presente, é importante porque marca a mudança do lamento para a esperança.

E, mais especificamente, é esse ponto de virada, da desconfiança para a confiança no salmista ou dentro do salmista. E, muitas vezes, isso é indicado pela gramática, pelo vocabulário do salmista. E, portanto, na gramática hebraica, é chamado de adversativo vav.

Na verdade, aqui é meio que traduzido como uma conjunção com, mas, ou agora, é mais ou menos como você veria no livro dos Salmos. E aqui você vê exemplos, e isso indica essa transição da lamentação para outro tipo de discurso. Ou seja, para uma confissão de confiança ou garantia de ser ouvido.

Então, eu confio em você ou algo assim, algum tipo de confissão nisso. E o interessante sobre esse elemento em particular é que, como os estudiosos analisaram, sabe, como essa transição acontece? Às vezes, estamos lendo e, de repente, é como se amanhecesse e pensássemos em situações sombrias, mas, de repente, esse salmista ou o salmo irrompe nesse tipo de confissão de confiança. Tipo, como isso acontece? E o interessante aqui é que há muitas maneiras diferentes pelas quais os estudiosos têm falado sobre como a confiança pode acontecer.

Foi um oráculo de salvação? Foi algo que, sabe, eles foram lembrados, e que o caráter de Deus nem sempre é uniforme dessa forma? E eu acho isso muito reconfortante porque é assim, é assim que a vida funciona às vezes, até mesmo com as nossas próprias orações. Às vezes, a maneira como Deus nos encoraja é através das maneiras como Ele agiu no passado ou através das escrituras que Ele traz à mente, ou, você sabe, tantas coisas diferentes que Deus, você sabe, opera, e o encorajamento vem em diferentes formas.

Ajuda a encorajar nossos corações e a gerar esse tipo de transformação, ou confiança, ou garantia de ser ouvido. E acho que isso é, na verdade, um reflexo da realidade, mesmo quando processamos essas orações diante de Deus dessa maneira. E aqui temos este último, que é o voto de louvor.

Então, como o salmista sentiu a certeza de ser ouvido ou de ter experimentado a libertação, ele agora é capaz de oferecer um voto ou uma promessa de louvor. E aqui você pode ver um pouco disso que vem, sabe, "Eu ainda o louvarei", ou algum tipo de vocabulário ou algo que reflita isso também. E assim, como eu disse aqui, nem

todos os elementos serão encontrados em todos os lamentos aqui, mas encontramos esses cinco elementos comuns que estão presentes dessa maneira.

Então, agora eu quero falar um pouco sobre por que a oração e as orações de lamento são importantes. Por que é importante pensarmos nisso aqui e refletirmos sobre esse assunto? Então, eu gostaria de voltar a esse entendimento de que, para curar a dor emocional, precisamos convidá-la à nossa consciência. E eu gosto desta citação do programa de 12 passos: É você quem precisa senti-la.

Você precisa sentir para curar, sabe, e às vezes, sabe, não queremos sentir. Preferimos, na verdade, esconder dessa forma, mas aqui estamos trazendo isso para a nossa consciência para trazer cura. E falarei um pouco sobre isso mais tarde, quando falarmos sobre os diferentes propósitos do lamento aqui, mas, sabe, não queremos anestésiar, reprimir ou negar nossos sentimentos.

Sabe, muitas vezes somos muito bons em guardar nossas coisas. Certo. Então, preferimos não lidar com isso, e preferimos guardar tudo nesse sentido também.

Então, alguns de nós nos tornamos tão bons em negar a dor emocional que conseguimos viver bem. E então, há tanta coisa acontecendo em nossas vidas. Então, meio que deixamos isso de lado para podermos viver bem, e inconscientemente aprendemos a manter a dor sob controle para que possamos viver o dia a dia com algum tipo de equilíbrio.

Então, aqui, não temos tempo para nos distrairmos com nossos sentimentos e emoções. Precisamos encontrar, sabe, alguma forma de lidar com a situação para que possamos lidar com a vida e encontrar equilíbrio. No entanto, ao fazer isso, às vezes criamos esse desequilíbrio energético em nossas vidas e também em nossos corações.

E podemos nem perceber isso, que isso está acontecendo, mas nossa única consciência pode ser essa sensação de estarmos mal. Não sabemos por que não estamos nos sentindo bem. Estamos meio que nos sentindo mal, e vivendo nossas vidas com recursos internos limitados e constantemente buscando algo externo para nos consertar.

E isso é algo que nem sequer reconhecemos. E, mas estes são alguns dos indícios de que talvez não estejamos lidando com algumas das coisas que estão em nossos corações dessa maneira. E, portanto, não encontraremos a cura real até que realmente enfrentemos nossa dor e lidemos com ela dessa maneira também.

E então eu acho que aqui, muitas vezes, reprimimos a dor para colocar uma máscara no rosto. E então, aqui, mesmo lidando com muitas coisas internamente, colocamos uma máscara quando enfrentamos o mundo dessa maneira, e achamos que ignorar a

dor vai, na verdade, fazê-la desaparecer. Então, se não fingirmos que ela não existe, ela desaparecerá aqui também.

Acho que muitas vezes fazemos isso também com a nossa saúde. Sabe, sabemos que certos problemas são aqueles com os quais precisamos lidar em relação à nossa saúde. E achamos que, sem lidar com eles, os ignoramos.

Achamos que vai passar, mas não percebemos que isso não vai resolver os problemas, seja dor emocional ou mesmo dor física, dessa forma. E às vezes isso pode até piorar as coisas para nós quando fazemos isso, quando simplesmente fingimos que não existe. E, na verdade, há um estudo publicado aqui na área de ciências sociais, psicológicas e da personalidade que descobriu que, quando você reprime suas emoções, isso pode, na verdade, tornar as pessoas mais agressivas.

Então, eles fizeram um estudo, pediram a alguns participantes que suprimissem suas emoções enquanto assistiam a cenas perturbadoras de um filme. Um grupo não conseguia expressar seus sentimentos e teve que reprimi-los. E outro grupo teve permissão para expressar seus sentimentos.

E aqui, os indivíduos que tiveram permissão para expressar seus sentimentos, na verdade, ficaram menos agressivos depois. Aqueles que não conseguiram lidar com isso acabaram reagindo emocionalmente de forma mais agressiva do que deveriam em certas situações. Então, aqui temos uma psicóloga clínica, Victoria Terat, que diz o seguinte ao comentar sobre isso.

Ela diz, então ela está dando um exemplo da vida cotidiana. Então, meio que dizendo, por exemplo, que você pode estar com raiva do seu irmão e, depois de remoer a raiva, sem dizer nada, pode encorajar uma explosão emocional. Então, quando você está dirigindo o carro algumas semanas depois e alguém te corta, você fica furioso no trânsito, causando um acidente.

E essa explosão e essa reação exagerada a uma situação é a maneira do seu corpo liberar essa emoção reprimida. E então, sabe, você já reagiu de alguma forma, sabe, de alguma forma, de forma exagerada a uma situação específica? Talvez, você saiba, seus filhos sejam pequenos e meio agitados e, de repente, você tenha muita emoção ou raiva reprimida que pode vir do trabalho ou de outras situações. E então você se pega reagindo de forma exagerada à forma como seus filhos estão reagindo a certas coisas.

E então você tem essas emoções reprimidas, e agora você está meio que extravasando e reagindo exageradamente a certas situações. Às vezes, o que podemos ver aqui é que nossas emoções, quando tentamos reprimi-las, acabam se manifestando de outras maneiras e formas que podem ser prejudiciais para nós

também, e para a forma como lidamos com essas coisas. Anne Lamott, em seu best-seller nacional, "Traveling Mercy", diz o seguinte.

Ela diz: " Todos esses anos me deixei levar pela grande mentira palaciana de que o luto deveria ser superado o mais rápido possível e com a maior privacidade possível." Mas o que descobri desde então é que o medo eterno do luto nos mantém em um lugar árido e isolado, e que só o luto pode curar o luto. A passagem do tempo amenizará a intensidade, mas o tempo por si só, sem a experiência direta do luto, não o curará."

E então, aqui, tipo, sabe, como trazemos cura para cá? Como expressamos essas coisas para seguir em frente, em vez de, sabe, deixar que aconteçam, nos manter presos nesse sentido? E então, é aqui que, sabe, temos que reconhecer que não somos robôs. Deus não nos criou para sermos robôs.

Somos seres humanos que realmente temos sentimentos, que realmente temos elementos emocionais, espirituais e racionais, como pensamos a respeito. E então, aqui, ele não espera que reprimamos nossos sentimentos, porque ele nos criou com sentimentos. Não estamos aqui para sermos, sabe, meio estoicos dessa forma, como pensamos a respeito.

E então , na verdade, uma pergunta que eu também quero fazer é: você tenta evitar ou suprimir sua dor? Por que sim ou por que não? Se não, como você se permite sentir sua dor? E isso é algo a se considerar aqui. Você suprime sua dor com frequência ou se permite lidar com algumas das coisas que guarda no coração? Precisamos ser honestos com a nossa dor para experimentar a cura. Somos seres inteiros, não apenas racionais, físicos ou emocionais, mas, na verdade, seres humanos inteiros , com todos esses aspectos em nossas vidas.

E então, se não lidarmos com a nossa dor, ela vai se manifestar de maneiras diferentes. E vimos isso também. Aqui está outro estudo que diz que, se não lidarmos com a nossa dor emocional, ela pode ter efeitos adversos na nossa saúde.

Vários estudos demonstraram que pessoas que inibem cronicamente suas emoções podem ser mais propensas a doenças do que aquelas que são emocionalmente expressivas. Eles também descobriram que a supressão emocional leva a uma reatividade fisiológica aumentada, o que torna a pessoa vulnerável a doenças. E, portanto, temos vários estudos aqui que comprovam isso.

E , portanto, reconhecer que somos seres humanos completos. Portanto, se não lidarmos com nossas emoções, isso também afetará algo em nossa saúde. Em 2013, um estudo da Escola de Saúde Pública de Harvard e da Universidade de Rochester mostrou que pessoas que reprimem suas emoções aumentam em mais de 30% a

chance de morte prematura por todas as causas, e o risco de serem diagnosticadas com câncer aumenta em 70%.

Quer dizer, isso é muito importante aqui, quando as pessoas não estão lidando com isso, mesmo com a dor emocional, isso também tem consequências físicas. E então, eu diria também, reconhecer que o lamento é um ato de fé. E isso é, sabe, reconhecer por que o lamento é importante? Porque é um ato de fé.

Então, aqui, temos fé em Deus. E aqui, Deus pode lidar com a nossa dor. Então, aqui, quando nos apresentamos a Deus e expressamos isso, lamentamos e nos voltamos para Deus, não para longe dele.

Então, muitas vezes, quando as pessoas expressam dor ou lidam com ela, elas querem se esconder, se isolar ou se distanciar das pessoas, bem como do próprio Deus dessa forma. E então, aqui, quando lamentamos, estamos resistindo, em nossos próprios corações, a querer nos afastar das pessoas e de Deus e, de fato, nos voltar para Deus, nos voltar para Ele durante nossos momentos de dificuldade dessa forma. E outra coisa a lembrar aqui é que só deixamos aqueles que estão mais próximos de nós saberem nossos verdadeiros pensamentos.

E então, aqui, isso também é importante. Então, quando expressamos lamento aqui, também estamos mostrando, sabe, que acreditamos nesse relacionamento próximo que temos, nesse relacionamento de aliança que temos com Deus, permitindo que Ele veja a nossa dor aqui. Porque, sabe, muitas vezes, o que divulgamos nas redes sociais é que não conhecemos muito bem as pessoas.

Então, não vamos expor nossos verdadeiros sentimentos nesse sentido. E é aqui que precisamos realmente expressar sentimentos verdadeiros. E Deus quer que levemos nossa dor, nossos fardos e nossas tristezas a Ele.

Ele quer que desabafemos com Ele. E é por isso que as Escrituras dizem, sabe, que é comum para mim, todos os que estão cansados, sabe, e sobrecarregados. E então Deus realmente nos convida dessa maneira.

Pesquisas também mostraram que reprimir as emoções praticamente bloqueia a comunicação dentro do relacionamento. E assim, este estudo de James Gross, da Universidade Stanford, fala sobre como, quando você reprime as emoções, você bloqueia a comunicação dentro do relacionamento. Você provavelmente vê isso aqui, até mesmo no seu próprio relacionamento com as pessoas.

Quando você se fecha, quando reprime suas emoções e não lida com elas nem com seu cônjuge nem com seus amigos, você, muitas vezes, também se isola dessas pessoas. E isso não acontece apenas no nível das pessoas e, você sabe, dos indivíduos aqui, mas também pode acontecer em nosso relacionamento com Deus.

Então, ao reprimirmos nossas emoções, estamos, de certa forma, bloqueando nossas emoções.

Na verdade, estamos bloqueando a comunicação aqui, até mesmo com Deus nesse sentido. E então, quando não somos honestos com Deus, acabamos nos alienando dele também. E então, às vezes, quando as pessoas estão passando por momentos realmente difíceis e querem se isolar, elas não expressam nem mesmo sua dor a Deus.

Às vezes, eles chegam a um ponto em que param de orar completamente ou até mesmo de ir à igreja porque estão com raiva de Deus. E então, aqui, estamos meio que silenciando essa emoção. E o lamento está nos ajudando a não fazer isso, a não silenciar, mas a manter esse tipo de comunicação aberta.

Então, precisamos ter fé para nos apresentar diante de Deus com honestidade e dor, enquanto refletimos sobre isso. Deus conhece e vê a nossa dor. Por que o excluímos nesse sentido? E aqui, meio que chegando, reconhecendo que isso também é importante aqui.

E, em terceiro lugar, lembre-se de que Deus quer que sejamos honestos com Ele em nossas orações. Portanto, quando oramos aqui, nossas orações não são apenas repetitivas, mecânicas ou muito genéricas. Mas a honestidade com Deus é uma lição importante que podemos aprender com os Salmos.

Então, aqui temos Daniel Hayes, que diz que um salmista diz a Deus exatamente como se sente. E muitas vezes isso não soa muito espiritual ou maduro. Os cristãos hoje tendem a pressionar uns aos outros a suprimir qualquer manifestação emocional sobre Deus.

O modelo cristão para muitos é o do estoico rígido como Spock em Jornada nas Estrelas. E então, aqui, não queremos ser como Spock dessa forma, meio que reprimindo nossas emoções aqui e até mesmo em nossas orações, mas aprendendo a ser honestos dessa maneira. E então, uma reflexão pessoal sobre a qual eu gostaria que vocês refletissem é: como suas orações soam? Vocês são honestos em suas orações? Vocês estão apenas dizendo palavras ou expressando generalidades em suas orações? Quão íntimas são suas orações com o Senhor? Quão honestos vocês são em se envolver com Ele, com a dor e com as coisas que estão acontecendo ao seu redor dessa maneira? E então, algo para pensar dessa maneira.

E agora eu quero abordar alguns equívocos sobre lamento. Então, o que não é lamento? E quando pensamos em lamento bíblico, o que é lamento, o que é bíblico? O que não é o que encontramos no lamento bíblico? E então, aqui, em primeiro lugar, o lamento não é autopiedade.

Acho que provavelmente se trata desse tipo de noção equivocada. É aí que entra Klaus Westermann, ele diz, não há um único salmo de lamentação que se limite a lamentações. Lamentação não tem significado em si mesma.

O que o lamento aborda não é uma descrição do próprio sofrimento ou da autopiedade, mas sim a remoção do sofrimento em si. E aqui, trata-se de uma demonstração, uma espécie de apelo a Deus, de uma espécie de exposição da situação, mas também de um pedido a Deus para que faça uma mudança. Assim, os Salmos de Lamentação demonstram uma jornada dinâmica.

Não é uma imagem estática de autopiedade. Não se trata apenas de chafurdar em nossas tristezas. E, portanto, isso é algo que muitas pessoas consideram lamentação aqui, mas lamentação é um processo.

E, de fato, aqui você vê que os salmos de lamento convidam o adorador a desabafar suas frustrações e extravasar seus sentimentos, mas chega um momento em que é preciso buscar uma saída. Portanto, os salmos buscam mudança e se baseiam, em última análise, na promessa, não na dúvida. A promessa de quem Deus é, a promessa do que Deus pode fazer.

Eles reconhecem que algo está errado e afirmam que Deus pode consertar. E então, aqui, quando pensamos nisso novamente, tudo se junta para perceber que é realmente um ato de fé expressar essas coisas diante de Deus. E, em segundo lugar, lamentar não significa fracasso.

Então, aqui, é mais ou menos assim que pensamos. Às vezes, temos medo de ser honestos por medo do julgamento dos outros dentro da igreja, ou até mesmo de nós mesmos, enquanto pensamos: "Não sou espiritual o suficiente?". "Sou eu, sabe, quem está enfrentando essas perguntas ou essas dúvidas na minha própria cabeça?". "Isso é um fracasso?". Sabe, todos nós, e você sabe, isso pode ser algo que, sabe, nós crescemos na igreja. Eu sei que, quando eu crescia na igreja, muitas vezes ouvia apenas sobre como as pessoas, sabe, superavam as dificuldades depois do fato.

Então, você tem muitos testemunhos de como as pessoas lutaram e depois superaram. E essas foram muitas das histórias que ouvimos. E aqui, às vezes, isso moldava aqueles que se perguntavam: "Por que não estou superando?", ou "Por que está demorando tanto?". "Há algo errado comigo?". E então, aqui, meio que criamos essa dinâmica de mais triunfalismo dentro da igreja também.

Então, é aqui que, sabe, eu digo isso no meu livro, quando a autenticidade é promovida na igreja, muitos não querem se mostrar vulneráveis por medo de julgamento e de se sentirem humilhados pelos outros. Alguns até confessaram que, quando expressaram suas dificuldades, receberam respostas prontas e esperava-se que superassem essas questões em tempo hábil. Infelizmente, o que acaba

acontecendo é que, quando as pessoas enfrentam dúvidas ou dificuldades, o último lugar em que querem estar é na igreja.

Muitos até abandonaram a fé por não verem Deus agindo ou trazendo o mesmo resultado vitorioso que outros testemunharam. Há também aqueles que sentiram que sua luta estava demorando muito mais para ser superada do que a dos outros e ficaram desanimados. Esse padrão de compartilhamento nos fez esconder nossas lutas por medo de parecermos fracos na fé.

E aqui, os julgamentos daqueles que nos rodeiam frequentemente nos levam a retratar uma força artificial que Deus nunca nos chamou para demonstrar. Na sua pressa em comunicar a mensagem triunfante de Jesus, a igreja inadvertidamente comunicou que vivenciar perda, tristeza e pesar é ser um fracasso. E, portanto, aqui, não queremos nos precipitar e reconhecer que, sabe, não há problema em sofrer.

Não há problema em lidar com dúvidas, dores ou coisas assim, mesmo dentro da igreja. E é exatamente aí que devemos lidar e processar isso também. E a terceira coisa aqui é que reclamar e lamentar é aceitável.

Já ouvi muitas vezes pessoas se perguntando: " Bem, reclamar não é errado?". Quer dizer, nós nos perguntamos: "Como devemos lidar com isso?". E o interessante aqui é que quase um terço das canções de lamento, os salmos, na verdade contêm uma queixa contra Deus. Isso é muito incomum aqui. Então, como conciliamos isso quando pensamos em queixas e em nossas orações? Não é errado? Sabe, nessas canções de lamento, eles reclamam da ira de Deus, da sua indiferença, da sua rejeição, do seu esquecimento e do fato de ele esconder o seu rosto.

Você tem este exemplo aqui. Por que, Senhor, me rejeitas e escondes de mim o teu rosto? E então, aqui, o salmista está sendo honesto e sincero em seus sentimentos. Também vemos aqui que, sabe, lamentações podem levantar essas questões honestas a Deus.

E então, aqui, você tem nisto: Senhor, onde está o teu antigo e grande amor, pelo qual juraste a Davi a tua fidelidade? E então, aqui, meio que levantando estas questões aqui, perguntas honestas a Deus desta forma. Então, é aqui que eu quero falar sobre a diferença entre queixas e lamentação versus resmungar e reclamar. E então, há uma diferença aqui, e queremos reconhecer aqui, há uma distinção importante entre lamentações e meramente resmungar e reclamar.

E então aqui, é aqui que, na geração do deserto, em Êxodo 15 e 17, e em Números, eles foram condenados porque estavam resmungando e reclamando uns com os outros contra a liderança e contra o Senhor. E isso é importante porque eles estavam, eles meio que... basicamente não era necessariamente um ato de fé, mas

estava, na verdade, consolidando o que eles realmente pensavam sobre Deus e seus líderes dessa forma. Então, em outras palavras, suas reclamações não eram orações.

Eles estavam apenas resmungando consigo mesmos ou uns com os outros. Não estavam trazendo seus pensamentos e orações diante de Deus. Era uma distinção importante, pois reclamar de Deus para os outros é condenado, mas levar reclamações ao Senhor é incentivado.

E então, aqui, reclamar com os outros era apenas uma maneira de expressar o que acreditavam ser verdade sobre Deus. Não era dialógico. Não era conversa.

Não era um tipo de comunicação com Deus, mas apenas uma maneira de desabafar suas queixas e descrença em Deus uns com os outros. E aqui, você tem aqui, reconhecendo também, é isso que o Dr. Tremper Longman diz aqui. Ele corretamente observa que, enquanto aqueles que se rebelavam reclamavam de Deus uns com os outros, os salmistas e Jó expressavam seus lamentos diretamente a Deus.

Este último indica que eles não desistiram de Deus nem abandonaram a esperança de que Deus eventualmente responderia às suas orações. Devemos distinguir entre expressões egocêntricas de autopiedade ou frustrações em orações, que são direcionadas àquele que tem o poder de trazer mudanças. Portanto, não precisamos nos esconder aqui; aqui se fala um pouco sobre Habacuque.

E aqui queremos que aqueles mais próximos de nós expressem seus verdadeiros sentimentos, mesmo que não sejam agradáveis de ouvir, porque isso promove maior intimidade. E, portanto, levar nossos lamentos, queixas e petições diante de Deus funciona da mesma maneira. E é tão gentil da sua parte, sabe, como, sabe, quando você pensa no seu relacionamento mais próximo, se há algum tipo de tensão entre você e seu amigo próximo ou seu cônjuge, você quer que eles lhe apresentem essa queixa.

Você quer que seja dialógico. Na verdade, promove tipo de intimidade. E então, aqui nos Salmos e nas orações de lamento, Deus quer que levemos isso diante dele para promover esse tipo de intimidade, sabe, em vez de fechar as coisas.

Porque muitas vezes, também, quando você pensa nos seus relacionamentos, se há um problema e você nem sequer o aborda nesses relacionamentos próximos, às vezes isso também traz uma ruptura. E saber que isso não está promovendo o tipo de intimidade que você poderia encontrar dessa forma. Então, aqui, eu quero voltar agora, e depois de abordar um pouco do que o lamento não é, falar um pouco mais sobre o lamento comunitário ou corporativo.

E então, este aqui é, você sabe, o outro tipo de gênero que lida mais com a comunidade, quando a comunidade expressa, sabe, dor coletivamente. E então, o que são lamentos comunitários e por que eles são importantes quando pensamos nisso dessa forma? Então, quando pensamos em lamentos comunitários, muitas vezes o que encontramos no livro de Salmos é que eles foram escritos para momentos em que a comunidade está lutando junta. E então, tempos de crise nacional, desastre natural, derrota militar, algo que eles estão sentindo coletivamente aqui como nação ou como grupo de pessoas dessa forma.

Às vezes, esses lamentos eram recitados em alguma cerimônia especial para lamentação aqui, meio que recitados coletivamente. E o número de lamentos comunitários presentes varia de 12 a 23, em termos de exemplos de como as pessoas delineiam e categorizam isso dessa maneira. E algumas das características que caracterizam esses lamentos, coletivos ou comunitários, estão definitivamente usando aqui formas mais em primeira pessoa do plural.

Então, aqui, em vez de usar o "eu" ou "me", estamos falando de "nós" ou "nosso" ou do nosso tipo de comunidade, e como estamos lidando com isso também. Eles também são usados na segunda pessoa do singular para lembrar Deus de seu relacionamento com Israel. Assim, encontramos nesses lamentos comunitários, na verdade, dirigindo-se diretamente a Deus, lembrando-o de seu relacionamento, de sua aliança com seu povo também.

E então, Deus, tu nos rejeitaste e nos atacaste, e ficaste irado. Agora restaura-nos. E aqui, estamos, de certa forma, falando diretamente com Deus desta maneira.

E assim, uma característica central dos lamentos comunitários é esse ensaio da história entre Deus e seu povo. Muitas vezes, são citadas as maneiras pelas quais Deus trouxe libertação, a história de Deus e seu povo, os atos poderosos que ele realizou em favor do povo. E muito disso funciona como aquele elemento motivador que vimos anteriormente.

Então, motivando Deus a agir e despertar, para, de certa forma, trazer libertação ao seu povo também. Assim, os lamentos comunitários geralmente compartilham esses cinco elementos que encontramos aqui. Novamente, este apelo a Deus, que é comum a ambos aqui, sabe, "ó Deus", ou, sabe, uma espécie de direcionamento, a quem estamos direcionando esta oração? E esta também é uma oração, comunitária como um corpo corporativo aqui.

Depois, há declarações ou perguntas acusatórias dirigidas a Deus. Então, muitas vezes aqui você verá um pouco mais dessas queixas ou desses tipos de declarações ou perguntas acusatórias dirigidas a Deus. Sabe, por que nos rejeitaste para sempre? E então o lamento pelo infortúnio ou pela experiência da comunidade.

Às vezes, é de natureza política, tipo, a experiência que a comunidade está enfrentando aqui dessa forma. E então petições a Javé para lidar com o infortúnio. Então, pedindo a Deus para fazer algo e lidar com isso, e as razões ou motivações para Deus agir sobre isso também.

E como eu disse aqui, nem todos esses elementos serão comuns a todos os lamentos comunitários, mas estes são apenas alguns dos aspectos que foram observados por estudiosos como o que eles veem dessa forma. Então, por que o lamento comunitário ou coletivo é importante? Acho que, primeiro, porque todos nós compreendemos universalmente a dor. E assim, o sofrimento, a tristeza, às vezes, transcendem a pessoa individual.

Então, não somos apenas nós, como indivíduos, que vivenciamos isso. Às vezes, é vivenciado por toda a comunidade. E o que, você sabe, é que o pecado não afeta apenas a nós.

Às vezes, afeta toda a comunidade e aqueles ao nosso redor. E, portanto, não se trata de algo que transcende, sabe, apenas uma pessoa, cultura ou raça. E, portanto, todos nós vivenciamos essas emoções, e às vezes as situações não nos afetam apenas, mas a comunidade como um todo.

E o que encontramos no Novo Testamento aqui é importante quando pensamos em nós, como igreja, como o corpo de Cristo, pois em Primeira Coríntios está escrito que, se uma parte sofre, todas as partes sofrem com ela. Portanto, aqui, unir-nos aos nossos irmãos e irmãs que estão lidando com dor e sofrimento é importante. E as Escrituras nos chamam para fazer isso, para nos posicionarmos e sofrermos junto com isso.

Então, tem um provérbio sueco que eu acho meio útil aqui. Ele diz que alegria compartilhada é alegria dupla e tristeza compartilhada é meia tristeza. E então, sabe, como esse provérbio te diz respeito? Tipo, quando compartilhamos uma alegria, queremos compartilhar com os outros porque, na verdade, isso aumenta nossa alegria.

Isso duplica nossa alegria. E quando compartilhamos nossas tristezas uns com os outros, isso meio que alivia o fardo. Temos alguém carregando esse fardo conosco também.

E aqui, reconhecendo a importância do lamento comunitário, nos unimos aos nossos irmãos e irmãs em Cristo desta forma. Infelizmente, hoje, não sabemos como nos identificar com aqueles que sofrem. Gostaria que pudessemos fazer um trabalho melhor como igreja.

Não sabemos como defender os outros. E talvez, muitas vezes, estejamos preocupados com as nossas próprias vidas e não necessariamente vejamos aqueles que estão sofrendo ao nosso redor. E então, aqui, você sabe, não fazemos essas coisas deliberadamente, mas talvez estejamos tão absortos em nós mesmos ou pensando tanto em nós mesmos que não percebemos, sabe, aqueles que estão sofrendo ao nosso redor.

E então, a questão é, sabe, de novo, por que, quando as pessoas estão sofrendo, o último lugar para onde querem ir é a igreja? E então, muitas vezes, sabe, ouço pessoas dizendo: " Não sinto que estou a fim de ir à igreja" . "Estou a fim de ir à igreja hoje". Tipo, o que isso significa? Tipo, você precisa estar acordado para ir à igreja? Ou, sabe, e quando você está sofrendo e está lidando com muita coisa, é basicamente quando você deveria ir.

E então, isso precisa mudar. Precisamos ser pessoas que possam estar ao lado daqueles que sofrem, e precisamos aprender a ouvir e a conviver com a incerteza, a falar a verdade e o amor, e amar por meio dessa presença ministerial. E então, aqui, de certa forma, estar presente, mesmo que você não tenha palavras para dizer, para poder testemunhar e ver a dor dos seus irmãos e irmãs dessa maneira.

E aqui, esta é apenas uma breve introdução ao lamento bíblico. E na nossa próxima lição, abordaremos outros tópicos também. Isso já foi abordado no meu livro.

Obrigado. Aqui é a Dra. May Young em seu ensinamento sobre Introdução ao Lamento Bíblico, sessão 1.