

Dra. May Young, Introducción al lamento bíblico, Sesión 1

Les habla la Dra. May Young en su sesión 1, Introducción al Lamento Bíblico.

Hola, me llamo May Young y soy profesora asociada de estudios bíblicos en la Universidad Taylor. Imparto clases sobre el Antiguo Testamento y algunos cursos sobre la creencia cristiana histórica.

Hoy quisiera hablar sobre el lamento bíblico. Tendré un par de lecciones que tratarán este tema específicamente. Pero quisiera comenzar nuestra conversación con una reflexión, y una pregunta para ustedes es: ¿cómo lidian con el dolor y el sufrimiento? Cuando pensamos en cómo vivimos en un mundo quebrantado, vemos y escuchamos en las noticias constantemente sobre sufrimiento, tragedias y cosas que suceden a nuestro alrededor.

¿Cómo procesamos el dolor, la injusticia, la depresión o la duda que experimentamos? Me gustaría que se tomaran unos minutos para reflexionar sobre esto: ¿cómo piensan ustedes personalmente sobre estos temas y qué hacen al respecto? Y mientras lo piensan, quiero mencionar algunas de las posibles respuestas que la gente ha dado en el pasado o que quizás también les resulten familiares. A veces, cuando la gente piensa en el dolor, la injusticia o las cosas que nos rodean, quizás lo ignoren y esperen que desaparezca. Eso puede ser abrumador.

Así que es más fácil hacerlo. Otra opción podría ser simplemente compartirlo, hablarlo y procesarlo con un amigo. O podríamos estar distrayéndonos o entreteniéndonos.

Así, no tenemos que afrontar necesariamente la realidad de lo que sucede a nuestro alrededor. Nos mantenemos ocupados para no tener tiempo de pensar en ello. O también podemos fingir que todo está bien.

Así que aquí es casi como ignorarlo, pero simplemente fingir que las cosas van bien. Otra opción es intentar adormecerlo. Y esta es probablemente una forma muy poco saludable de hacerlo mediante hábitos autodestructivos.

Sabes, a veces la gente recurre al alcohol, las drogas o a otras formas de mitigar el dolor que nos rodea al lidiar con eso. Así que, cuando pensamos en esto, estas acciones, o, mejor dicho, estas posibles inacciones, pueden brindar un alivio temporal. Pero creo que debe haber una mejor manera de procesarlo, porque vivimos en un mundo lleno de sufrimiento, donde enfrentamos pruebas y suceden cosas a nuestro alrededor de esta manera.

Y parte de esto es reflexión, por eso decidí escribir este libro titulado "Caminando con Dios por el Valle". Publicado por InterVarsity Academic Press. Lo hice para reflexionar. Durante mi infancia en la iglesia, no escuché mucho sobre el tema.

Cuando pensamos en el tema del lamento, afortunadamente, este ha cobrado protagonismo, quizás debido a las circunstancias que hemos enfrentado en este mundo, como la pandemia, las guerras y otros acontecimientos actuales. Así que, en nuestra charla, en nuestra lección, me gustaría aprender un poco más sobre el lamento bíblico. ¿Qué es? Y hablar un poco sobre cómo es diferente de lo que pensamos cuando pensamos en el lamento en general.

Entonces, ¿qué es el lamento bíblico y por qué es importante? Para empezar, quiero decir que creo que el concepto y la práctica del lamento bíblico van más allá de la simple expresión de la realidad del sufrimiento. Así que, cuando pensamos en la noción general de lamento, pensamos simplemente en expresar la realidad del sufrimiento. Pensamos simplemente en estar triste o, ya sabes, en lidiar con el dolor, o en cómo sucedió eso. Pero creo que el lamento bíblico es, en realidad, un poco diferente, ya que es un acto de fe.

Es un acto de fe en el que clamamos a Dios con sinceridad, con nuestro sufrimiento, nuestra injusticia y nuestra ira. Y aquí invitamos a Dios a nuestra lucha. Así que aquí realmente nos dirigimos a Dios, lo invitamos a nuestra lucha y nos ayuda a convertirnos en personas resilientes.

Así que, a través de nuestro lamento, nos encaminamos hacia una mayor resiliencia y sanación en nuestros corazones. No se trata solo de expresar nuestro dolor y sufrimiento o de sentirnos tristes. Es un acto de fe que nos llevará a una mayor esperanza en ese sentido.

Así que, lo que encontramos en las Escrituras es que nos dan ejemplos de lamento. Hay muchas oraciones de lamento para momentos en que enfrentamos dudas, injusticias, dolor o dificultades que nos rodean de esta manera. Algunas de estas oraciones se encuentran particularmente en el libro de los Salmos.

hecho, en el libro de los Salmos, un tercio de los Salmos son de lamento, pertenecientes a este género. Hablaremos de ello en breve. El libro de Job también contiene expresiones de lamento, pues Job lamenta lo que le ha sucedido en su propia situación.

Los profetas también tienen muchos lamentos. Lamentan la injusticia que nos rodea, el pecado, la gente, las naciones que están en contra de Israel y Judá. Así, encontramos muchos lamentos provenientes de los profetas y también del libro de Lamentaciones.

El libro de las Lamentaciones se escribió sobre la destrucción de Jerusalén por los babilonios en el año 586 a. C. Y aquí, como resultado de esa catástrofe, también encontramos una reflexión al respecto en el libro de las Lamentaciones. Incluso en el Nuevo Testamento, vemos que incluso el grito de Jesús desde la cruz es un lamento.

De hecho, cita el Salmo 22, un salmo de lamento. Y, como saben, lo usa mientras está en la cruz. Así que vemos que tiene mucha relevancia cuando pensamos en las oraciones y los lamentos que encontramos en las Escrituras.

Así que, cuando pensamos en el lamento, quiero decir primero que también podemos ver que el lamento en la Biblia es en realidad un género. Y, por lo tanto, es un género en los Salmos. Y entonces, tenemos un género que es, ya saben, algo así como... ¿Qué vemos sobre la importancia del género? ¿Qué es exactamente el género? Entonces, ¿por qué es importante comprender el género del texto? Y entonces, ¿por qué estoy haciendo esto? Quiero centrar nuestra discusión en esto porque queremos ver qué surge del texto bíblico al pensar en este tema del lamento.

Y cuál es el género aquí? Género, esta es solo una definición básica: es una categoría de composición artística, musical o literaria caracterizada por un estilo, forma o contenido particular. Tenemos ejemplos como biografías, manuales e instrucciones. Eso es un género particular, o tenemos el género de los cuentos de hadas.

Entonces, si dijera, ya saben, alguna vez, cuando digo esa palabra, ¿qué tipo de género nos encontraremos? La razón es que nos ayuda a comprender lo que leemos, escuchamos y observamos, para que podamos interpretarlo correctamente y pensar en ello de esa manera. Y aquí, cuando pensamos incluso en el libro de los Salmos, ¿cómo lo interpretamos? ¿Cómo lo analizamos correctamente? Y aquí tenemos a Herman Gunkel.

Era un erudito crítico de la forma. Analizó los Salmos en 1926. Se dedicó a observar si había coherencia entre ellos y si se encontraban similitudes en algunos de ellos, en formas, estructuras, palabras y temas.

En su observación, notó que existían formas y estructuras de expresión similares en los Salmos. Por ello, su análisis clasificó los Salmos según diferentes géneros. Su trabajo, por lo tanto, identificó cuatro géneros principales.

Desde entonces, se ha trabajado mucho más en este tema, identificando incluso muchas subcategorías dentro del género. Las cuatro que tenía eran alabanzas o himnos, acción de gracias, y también identificó lamentos individuales, comunitarios o colectivos. Por lo tanto, nos centraremos aquí en los lamentos.

Así que, tanto los lamentos individuales como los colectivos o corporativos, al considerarlos de esta manera. Cuando pensamos en el género y cómo se determina,

¿qué nos lleva a pensar en un género? Gunkel se preguntaba : ¿compartían un contexto vital similar? ¿Surgieron de un tiempo, lugar o situación particular? ¿Compartían pensamientos, sentimientos o estados de ánimo comunes? ¿Tenían un estilo y una estructura similares, o incluso rasgos literarios, propios de estos géneros? Al determinar el género, queremos asegurarnos de que no sea algo tan simple.

A veces, puedes encontrar algo que encaja en varias categorías de esta manera. Hoy en día también lo vemos . Puedes ir a ver una película.

Puede encajar en la sección de acción y romance, o, ya sabes, en diferentes géneros. No siempre será claro ni siempre tendrá todos los elementos propios de un género en particular. Pero con todo esto en mente, quiero que pensemos en las oraciones de lamento.

¿Y qué se observó? ¿Compartían estilos o características específicas, comunicación o sentimientos que se expresan aquí? Los encontramos en el Libro de los Salmos, y los lamentos sí los tienen. Si bien cada lamento es diferente, comparten patrones, formas y estructuras literarias similares. Y creo que es muy importante que lo notemos.

Así que, al analizar los Salmos, cuando las personas lidian con el dolor, no se trata solo de la expresión cruda de la emoción, sino también de cierta estructura. Algunas maneras nos resultan instructivas al pensar incluso en el lamento por nosotros mismos de esta manera. Así, podemos aprender de estas oraciones de lamento y del lamento como género, y por qué es importante.

Lo comparo con cómo, cuando Jesús y sus discípulos observaron su vida y notaron que era un hombre de oración, se acercaron a él y le dijeron: «Jesús, enséñanos a orar». Y la forma en que Jesús les enseñó no fue necesariamente como, ya saben, simplemente orar a su Padre celestial y decirle lo que viniera de su corazón. Jesús no dijo eso.

Jesús les dio el Padre Nuestro. Y aquí les dio, ya saben, así que estoy seguro de que probablemente han oído hablar de diferentes sermones o enseñanzas donde la gente ha analizado los diferentes elementos del Padre Nuestro. Y cuando dicen: "Padre nuestro que estás en los cielos", esa frase en sí misma significa: "Dios es nuestro Padre".

Él no es solo una deidad distante, sino que está en el cielo. No es como nuestro Padre terrenal. Y esto también influye en nuestra percepción de Dios al orar ante Él.

Y aquí es muy instructivo. A veces, la gente reza el Padre Nuestro de memoria, lo rezan juntos y lo recitan juntos. Y en otras ocasiones, pueden personalizar esa oración.

Así que, al observar los diferentes elementos, adaptarlos a la vida diaria y cómo podemos orar también con ellos, comparo esto con los elementos del lamento y las oraciones de lamento. ¿Cuáles son algunos elementos comunes en estas oraciones? ¿Cómo podemos adaptarlos a nuestras necesidades, a las diferentes situaciones de sufrimiento y dificultades que enfrentamos? La Biblia nos da estos ejemplos, y Dios sabe que, como saben, atravesaremos el dolor. Enfrentaremos dificultades, incluso como creyentes, entendiéndolo de esa manera.

Así que, cuando pensamos en este género, existen dos tipos principales de lamento, que ya he mencionado. Tenemos el lamento individual y el comunitario o colectivo. ¿Qué elementos se encuentran en ellos y cómo los abordamos? Los lamentos individuales suelen expresar dolor o tristeza.

Aquí son muy expresivos de algunas de las cosas que enfrenta el salmista, ya sea dolor o tristeza, y presentan la necesidad de que Dios muestre que puede resolverlo. Así que aquí, de alguna manera, lo presentan ante Dios y le piden esta solución. Están dominados por temas de dolor, enfermedad y sufrimiento.

Así que muchas veces, ya sabes, al lidiar con algunas cosas que enfrentamos hoy en día, realmente no ha cambiado. El dolor, el sufrimiento y la enfermedad que plagan nuestras vidas también plagan las vidas del salmista y de las personas en las Escrituras. Así que se encuentran aproximadamente 39 lamentos individuales en el libro de los Salmos.

Aquí les presento algunos ejemplos. Los lamentos individuales, como el título, a menudo se refieren a la persona individual. Por eso, se usan muchos pronombres individuales en primera persona.

Así que aquí tenemos "yo" y "mí", que se usa mucho en los Salmos. Y muchos de ellos se expresan en términos generales. Esto es interesante porque no se refieren necesariamente a una situación específica, aunque tienen algunos temas específicos, pero son lo suficientemente generales como para que podamos personalizarlos.

Entonces, lo que quiero decir es que a veces conviene rezar los Salmos tal como están, como muchos padres patristicos de la iglesia lo han hecho a lo largo de los años. Pero también se puede personalizar, reconociendo ciertas situaciones más generales y adaptándolas a la propia situación. De esta manera, las personas también pueden identificarse con el salmista.

Por lo tanto, se pueden aplicar a situaciones físicas, espirituales y emocionales, considerando esto también. Al considerar los elementos comunes, encontramos que se han identificado alrededor de cinco. Por lo tanto, lo que suelo hacer aquí es repasar brevemente estos cinco.

De hecho, más adelante en mi libro, en los capítulos cinco a diez, ofrezco diferentes tipos de lamento y analizo estos elementos con ejemplos específicos. Aquí se combinan el lamento y la soledad, el lamento y la duda, el lamento y la ira. El lamento no es solo un sentimiento unidimensional de tristeza.

Aunque eso está ahí y lo abarca, hay muchas emociones diferentes con las que luchamos, y el lamento puede ayudarnos a procesarlas. Por eso, en una lección posterior, analizaré una de las diferentes maneras en que los Salmos procesan la soledad de esa manera. Para empezar, el primer elemento es la invocación.

Así que aquí, al igual que en el Padre Nuestro, se trata de acercarse a Dios. Y aquí, este es el elemento donde nos dirigimos a Dios. Esto es una oración.

Esto no es solo una expresión de nuestros sentimientos y emociones en la atmósfera, el universo o incluso en nosotros mismos. Es, en realidad, un acto de fe y de acercarnos a Dios de esta manera. Por lo tanto, esto es una dirección o una invocación.

Muchas veces es muy sencillo. Es como, ya sabes, dirigirse a Dios y decir: Yahvé o Elohim, Dios, mi Padre, mi Salvador o mi Roca. Puedes ver eso en los Salmos y cómo se abre paso en la oración.

Es muy sencillo. Es dirigirse a Dios, invocar a Dios, este tipo de invocación o llamado, para que sepamos que es una oración, una especie de invocación a Dios de esta manera. Luego está el segundo elemento, que probablemente es parte integral de un lamento.

Aquí, se trata de una lamentación o la petición misma. Y muchas veces puede contener elementos como la confesión de pecado o incluso la afirmación de inocencia. Aquí, el salmista está haciendo una especie de introspección, reconociendo su pecado personal, o incluso reconociendo su inocencia, como si tuviera las manos limpias en situaciones particulares.

También hay quejas sobre Dios y dirigidas a él en esta sección. Así que, en este segundo elemento, abordamos la situación con la que lidia el salmista. Luego está el tercer elemento, llamado las motivaciones.

Este componente da razones para que Dios actúe o se disponga a actuar. Así que, mientras el salmista ora, el profeta ora, o el que ora en la Biblia, ¿cuál es la

motivación para que Dios actúe? Este elemento conecta la petición con lo que el salmista sabe que es verdad sobre Dios y su carácter. Entonces, ¿por qué debería actuar Dios? Aquí, el salmista, o al exponerlo, explica las motivaciones de Dios en este sentido.

Luego está este cuarto elemento, que es la confesión de confianza o la seguridad de ser escuchado. Por lo tanto, quiero mencionar estos cinco elementos, característicos de los salmos de lamentación, y en particular de muchos lamentos individuales, aunque algunos también pueden aplicarlos a algunos lamentos colectivos. Lo que se observa aquí es que no todos los lamentos individuales contienen los cinco elementos.

A veces faltará algún elemento, y no siempre estarán en el mismo orden, pero podrás identificarlo. Y esto también se puede observar en la literatura, incluso en diferentes géneros. Verás que se identifican ciertas cosas, pero no siempre se ajustan a la perfección. Así que, incluso con esto, al pensar en esta confesión de confianza o la seguridad de ser escuchado, no todos los lamentos la tendrán.

Así que, incluso aquí, el Salmo 88, considerado probablemente el más oscuro de los salmos, carece de ese elemento. Y, en cierto modo, eso también resulta reconfortante. Incluso en nuestros lamentos, no siempre será como lo vemos aquí ni como lo procesamos.

Y la gente a veces todavía está en proceso, lamentándose y presentándole sus problemas a Dios. Y eso está bien, incluso para nosotros en nuestras oraciones. Y cuando esto está presente, es importante porque marca la transición del lamento a la esperanza.

Y más específicamente, es este punto de inflexión de la desconfianza a la confianza en el salmista o dentro del salmista. Y muchas veces se indica a través de la gramática, a través del vocabulario del salmista. En la gramática hebrea, se le llama vav adversativo.

De hecho, aquí se traduce como una conjunción con, pero, o ahora, es como se ve en el libro de los Salmos. Aquí se ven ejemplos que indican esta transición de la lamentación a otro tipo de discurso: una confesión de confianza o la seguridad de ser escuchado.

Entonces, confío en ti o algo así, una especie de confesión. Lo interesante de este elemento en particular es que, según lo han analizado los eruditos, ¿cómo se produce esa transición? A veces estamos leyendo y, de repente, es de día y pensamos en situaciones difíciles, pero de repente el salmista o el salmo irrumpe en una especie de confesión de confianza. ¿Cómo se produce eso? Lo interesante aquí

es que los eruditos han hablado de muchas maneras diferentes sobre cómo puede surgir la confianza.

¿Fue un oráculo de salvación? ¿Fue algo que, ya sabes, les recordó que el carácter de Dios no siempre es uniforme? Y creo que eso es realmente reconfortante porque así es, así es como funciona la vida a veces, incluso con nuestras propias oraciones. A veces, Dios nos anima a través de las obras que ha hecho en el pasado, o mediante las Escrituras que nos trae a la mente, o, ya sabes, con tantas cosas que Dios obra, y el ánimo viene de diferentes maneras.

Nos ayuda a fortalecer nuestros corazones y a generar esa transformación, esa confianza o seguridad de ser escuchados. Y creo que eso refleja la realidad, incluso al procesar estas oraciones ante Dios de esta manera. Y luego está este último, que es el voto de alabanza.

Así que, debido a que el salmista sintió la seguridad de ser escuchado o experimentó liberación, ahora puede ofrecer un voto o una promesa de alabanza. Y aquí se puede ver algo de eso que viene, ya sabes, todavía lo alabaré o, ya sabes, algún tipo de vocabulario o cosas que también reflejan eso. Y entonces, como dije aquí, no todos los elementos se encuentran en todos los lamentos, pero sí encontramos estos cinco elementos comunes que están presentes de esta manera.

Ahora quiero hablar un poco sobre la importancia de la oración y las oraciones de lamento. ¿Por qué es importante que pensemos en ello y reflexionemos al respecto? Me gustaría retomar la idea de que, para sanar el dolor emocional, necesitamos invitarlo a nuestra consciencia. Me gusta esta cita del programa de 12 pasos: «Eres tú quien tiene que sentirlo».

Hay que sentirlo para sanarlo, ¿sabes?, y a veces, no queremos sentirlo. Preferimos reprimirlo así, pero aquí lo traemos a nuestra consciencia para sanar. Hablaré un poco de esto más adelante, cuando hablemos de los diferentes propósitos del lamento, pero no queremos adormecer, reprimir ni negar nuestros sentimientos.

Sabes, muchas veces somos muy buenos guardando nuestras cosas. Bueno. Así que preferimos no lidiar con esto, y preferimos guardarlas en este sentido también.

Algunos nos hemos vuelto tan hábiles en la negación del dolor emocional que podemos funcionar con normalidad. Y, como estamos pasando demasiadas cosas, las dejamos de lado para poder funcionar, y hemos aprendido inconscientemente a mantener el dolor a raya para vivir nuestra vida diaria con cierto equilibrio.

Así que aquí no tenemos tiempo para distraernos con nuestros sentimientos y emociones. Necesitamos encontrar una forma de afrontar la vida y encontrar un

equilibrio. Sin embargo, al hacerlo, a veces hemos creado un desequilibrio energético tanto en nuestra vida como en nuestro corazón.

Y puede que ni siquiera nos demos cuenta de que esto está sucediendo, pero nuestra única consciencia podría ser esta sensación de malestar. No sabemos por qué no nos sentimos bien. Nos sentimos mal, y vivimos con recursos internos limitados, buscando constantemente algo externo que nos arregle.

Y esto es algo que ni siquiera reconocemos. Pero estas son algunas señales de que quizás no estemos lidiando con lo que nos aqueja de esta manera. Y, por lo tanto, no encontraremos la verdadera sanación hasta que realmente enfrentemos nuestro dolor y lo afrontemos de esa manera también.

Y creo que aquí, a menudo reprimimos el dolor para enmascararlo. Y aquí, aunque lidiamos con muchos problemas internos, nos enmascaramos al enfrentarnos al mundo de esta manera, y creemos que ignorar el dolor lo hará desaparecer. Así que, si no fingimos que no existe, también desaparecerá.

Creo que muchas veces también hacemos eso con nuestra salud. Sabemos que hay ciertos problemas que debemos abordar en relación con nuestra salud. Y pensamos que, sin abordarlos, los ignoramos.

Creemos que desaparecerá, pero no nos damos cuenta de que eso no va a resolver los problemas, ya sea dolor emocional o físico. Y a veces, incluso podemos empeorar las cosas cuando actuamos así, cuando simplemente fingimos que no existe. De hecho, hay un estudio publicado aquí en ciencias sociales, psicológicas y de la personalidad que descubrió que reprimir las emociones puede volver a las personas más agresivas.

Realizaron un estudio en el que pidieron a algunos participantes que reprimieran sus emociones mientras veían escenas perturbadoras en una película. Un grupo no podía expresar sus sentimientos y tuvo que reprimirlos. Y otro grupo sí podía expresarlos.

Así, en este caso, los sujetos a quienes se les permitió expresar sus sentimientos fueron menos agresivos después. Quienes no pudieron lidiar con ello se encontraron reaccionando emocionalmente de forma más agresiva de lo debido en ciertas situaciones. Aquí tienen a la psicóloga clínica Victoria Terat, quien comenta lo siguiente al respecto.

Dice, por lo tanto, que está dando un ejemplo de la vida cotidiana. Por ejemplo, podrías estar enojado con tu hermano, y después de reprimir tu ira, sin decir nada, puedes provocar un arrebató emocional. Así, cuando vas conduciendo unas semanas después y alguien te corta el paso, te descontrolas al volante y provocas un accidente.

Y esa explosión y esa reacción exagerada ante una situación es la forma en que tu cuerpo libera esa emoción reprimida. Entonces, ¿sabes? ¿Alguna vez has reaccionado exageradamente ante alguna situación en particular? Quizás, tus hijos son pequeños y un poco inquietos, y de repente tienes mucha emoción o ira reprimida que podría surgir del trabajo u otras situaciones. Y luego te encuentras reaccionando exageradamente a cómo reaccionan tus hijos a ciertas cosas.

Y entonces tienes estas emociones reprimidas, y ahora las estás desahogando y reaccionando exageradamente ante ciertas situaciones. Así que a veces lo que vemos aquí es que nuestras emociones, cuando intentamos reprimirlas, se manifiestan de otras maneras, de otras formas que también pueden ser perjudiciales para nosotros, y para nuestra forma de lidiar con ellas. Anne Lamott, en su éxito de ventas nacional, *Traveling Mercy*, dice lo siguiente.

Ella dice: « Durante todos esos años caí en la gran mentira de que el duelo debe superarse lo antes posible y con la mayor privacidad posible. Pero lo que descubrí desde entonces es que el miedo al duelo, que dura toda la vida, nos mantiene en un lugar desolado y aislado, y que solo el duelo puede curarlo. El paso del tiempo disminuirá la intensidad, pero el tiempo solo, sin la experiencia directa del duelo, no lo sanará».

Y entonces, aquí, ¿cómo logramos la sanación? ¿Cómo expresamos estas cosas para avanzar en lugar de dejar que nos queden atrapados en ese sentimiento? Y aquí es donde debemos reconocer que no somos robots. Dios no nos creó para ser robots.

Somos seres humanos que realmente tenemos sentimientos, que realmente poseemos elementos emocionales, espirituales y racionales, tal como lo consideramos. Por eso, aquí no espera que reprimamos nuestros sentimientos, pues nos creó con ellos. No estamos aquí para ser, ya sabes, algo estoicos, tal como lo consideramos.

Y entonces, de hecho, una pregunta que también quiero hacer es: ¿Intentas evitar o reprimir tu dolor? ¿Por qué o por qué no? Si no, ¿cómo te permites sentirlo? Es algo que debemos considerar. ¿Reprimas tu dolor a menudo o te permites lidiar con lo que sientes? Necesitamos ser honestos con nuestro dolor para sanar. Somos seres completos, no solo seres racionales, físicos o emocionales, sino personas completas con todos estos aspectos de nuestra vida.

Así que, si no lidiamos con nuestro dolor, este se manifestará de diferentes maneras. Y también lo vimos. Aquí hay otro estudio que indica que si no lidiamos con nuestro dolor emocional, este podría tener efectos adversos en nuestra salud.

Varios estudios han demostrado que las personas que inhiben crónicamente sus emociones pueden ser más propensas a enfermedades que quienes son emocionalmente expresivas. También descubrieron que la supresión emocional conduce a una mayor reactividad fisiológica, lo que las hace vulnerables a las enfermedades. Existen varios estudios que demuestran esto.

Y así, al reconocer que somos personas integrales, si no gestionamos nuestras emociones, esto también afectará nuestra salud. En 2013, un estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard y la Universidad de Rochester demostró que las personas que reprimen sus emociones aumentan su probabilidad de muerte prematura por cualquier causa en más de un 30 %, y su riesgo de ser diagnosticadas con cáncer aumenta en un 70 %.

Es decir, esto es fundamental aquí, ya que cuando las personas no lidian con su dolor emocional, este también tiene consecuencias físicas. Por eso, también diría que reconocer que el lamento es un acto de fe es importante. Y esto, ¿sabes?, reconoce por qué es importante el lamento: porque es un acto de fe.

Así que aquí, una fe en Dios. Y así, aquí, Dios puede manejar nuestro dolor. Así que aquí, cuando nos presentamos ante Dios y expresamos esto, nos lamentamos y nos volvemos a Dios, no nos alejamos de él.

Muchas veces, cuando las personas expresan dolor o lidian con él, buscan aislarse, aislarse o distanciarse de los demás, e incluso de Dios mismo. Por eso, cuando nos lamentamos, nos resistimos en nuestro corazón a alejarnos de la gente y de Dios, y a recurrir a Él en momentos difíciles. Y otra cosa que debemos recordar es que solo debemos compartir nuestros verdaderos pensamientos con quienes están más cerca de nosotros.

Y eso también es importante aquí. Al expresar nuestro lamento, también demostramos que creemos en esta estrecha relación, en esta alianza con Dios, permitiéndole ver nuestro dolor. Porque, como saben, muchas veces, lo que solemos difundir en las redes sociales es que no conocemos muy bien a las personas.

Así que no vamos a expresar nuestros verdaderos sentimientos en ese sentido. Y aquí es donde realmente necesitamos expresar nuestros sentimientos. Y Dios quiere que le presentemos nuestro dolor, nuestras cargas y nuestras tristezas.

Él quiere que le abramos nuestros corazones. Y por eso la Escritura dice: «Tengo en común con todos los que están cansados y agobiados». Y así, Dios nos invita a hacerlo.

Las investigaciones también han demostrado que reprimir las emociones prácticamente interrumpe la comunicación en la relación. Por eso, este estudio de

James Gross, de la Universidad de Stanford, explica cómo, al reprimir las emociones, se interrumpe la comunicación en la relación. Probablemente lo veas aquí, incluso en tus propias relaciones.

Cuando te cierras, cuando reprimas tus emociones y no las gestionas ni con tu pareja ni con tus amigos, muchas veces también te aíslas de esas personas. Y esto no solo ocurre a nivel personal, sino también en nuestra relación con Dios. Así que, al reprimir nuestras emociones, las estamos silenciando.

De hecho, estamos cerrando la comunicación, incluso con Dios en ese sentido. Y cuando no somos honestos con Dios, también terminamos alejándonos de él. Así que, a veces, cuando las personas atraviesan momentos muy difíciles y quieren aislarse, ni siquiera le expresan su dolor a Dios.

A veces llegan a un punto en el que incluso dejan de orar por completo o de ir a la iglesia porque están enojados con Dios. Y así, de alguna manera, se trata de silenciar esa emoción. El lamento nos ayuda a no hacerlo, a no silenciarlo, sino a mantener abierta esa comunicación.

Así que debemos tener fe para acercarnos a Dios con honestidad y con nuestro dolor al reflexionar sobre ello. Dios conoce y ve nuestro dolor. ¿Por qué lo ignoramos en ese sentido? Y aquí, reconocer que eso también es importante.

Y en tercer lugar, recuerden que Dios quiere que seamos honestos con él en nuestras oraciones. Por eso, cuando oramos, no debemos orar de forma mecánica ni general. La honestidad con Dios es una lección importante que podemos aprender de los Salmos.

Así que aquí tenemos a Daniel Hayes, quien dice que un salmista le dice a Dios exactamente cómo se siente. Y a menudo no suena muy espiritual ni maduro. Los cristianos de hoy tienden a presionarse mutuamente para reprimir cualquier expresión emocional sobre Dios.

El modelo cristiano para muchos es el del estoico inflexible como Spock en Star Trek. Así que aquí no queremos ser como Spock, reprimiendo nuestras emociones ni siquiera en la oración, sino aprender a ser honestos. Una reflexión personal que me gustaría que reflexionaran es: ¿cómo suenan sus oraciones? ¿Son honestos al orar? ¿Solo dicen palabras o generalizan? ¿Cuán íntimas son sus oraciones con el Señor? ¿Cuán honestos son al conectar con él, con el dolor y las cosas que suceden a su alrededor? Algo en lo que pensar.

Ahora quiero abordar un par de conceptos erróneos sobre el lamento. ¿Qué no es un lamento? Cuando pensamos en el lamento bíblico, ¿qué lamento es bíblico? ¿Qué no encontramos en él? En primer lugar, el lamento no es autocompasión.

Creo que probablemente se trata de una idea errónea. Aquí es donde Klaus Westermann dice que no hay un solo salmo de lamento que se limite a lamentaciones. La lamentación no tiene sentido en sí misma.

El lamento no se centra en la descripción del propio sufrimiento ni en la autocompasión, sino en la eliminación del sufrimiento mismo. Por lo tanto, aquí se presenta una especie de acercamiento a Dios, de plantear la situación, pero también de pedirle que cambie. Así, los Salmos de Lamento muestran un camino dinámico.

No es una imagen estática de la autocompasión. No se trata solo de revolcarnos en nuestras penas. Y esto es algo que mucha gente considera lamento, pero el lamento es un proceso.

De hecho, aquí se ve que los salmos de lamento invitan al adorador a desahogar sus frustraciones y sentimientos, pero llega un momento en que hay que buscar una salida. Por lo tanto, los salmos buscan el cambio, y se basan, en última instancia, en la promesa, no en la duda. La promesa de quién es Dios, la promesa de lo que Dios puede hacer.

Reconocen que algo anda mal y afirman que Dios puede corregirlo. Y aquí, al reflexionar sobre ello, todo se une para comprender que es realmente un acto de fe expresar estas cosas ante Dios. Y en segundo lugar, aquí, el lamento no significa fracaso.

Así es como pensamos. A veces nos da miedo ser honestos por temor al juicio de otros dentro de la iglesia, o incluso de nosotros mismos, al preguntarnos: ¿No soy lo suficientemente espiritual? ¿Soy yo quien se enfrenta a estas preguntas o dudas? ¿Es un fracaso? Todos lo somos, y esto podría ser algo con lo que crecimos en la iglesia. Sé que cuando crecí en la iglesia, a menudo solo escuchaba cómo la gente superaba las dificultades después de un hecho.

Hay muchos testimonios de personas que lucharon y luego superaron sus dificultades. Esas fueron muchas de las historias que escuchamos. Y aquí, a veces, eso moldeaba a quienes se preguntaban: "¿Por qué no estoy superando la situación o por qué me está tomando tanto tiempo? ¿Hay algo mal conmigo?". Por eso, también hemos creado una dinámica de triunfalismo dentro de la iglesia.

Así que, como digo en mi libro, cuando se promueve la autenticidad en la iglesia, muchos no quieren ser vulnerables por miedo al juicio y a sentirse humillados. Algunos incluso han confesado que, al expresar sus dificultades, recibieron respuestas fáciles y se esperaba que las superaran rápidamente. Lamentablemente, lo que ocurre es que, cuando las personas enfrentan dudas o dificultades, el último lugar donde quieren estar es en la iglesia.

Muchos incluso han abandonado su fe porque no vieron a Dios obrando ni trayendo el mismo resultado victorioso que otros han testificado. También hay quienes sintieron que su lucha les estaba tomando mucho más tiempo que a otros para superarla, y se han desanimado. Este patrón de compartir nos ha llevado a ocultar nuestras luchas por temor a parecer débiles en la fe.

Así que aquí, los juicios de quienes nos rodean a menudo nos llevan a mostrar una fuerza artificial que Dios nunca nos llamó a mostrar. En su afán por comunicar el mensaje triunfal de Jesús, la iglesia ha comunicado inadvertidamente que experimentar pérdida, tristeza y dolor es un fracaso. Por eso, no queremos precipitarnos y reconocer que está bien sufrir.

Está bien lidiar con dudas, dolor o cosas así, incluso dentro de la iglesia. Y es precisamente ahí donde deberíamos lidiar con eso y procesarlo. Y en tercer lugar, quejarse y lamentarse está bien.

A menudo he escuchado a la gente preguntarse: "¿No está mal quejarse?". ¿Cómo se supone que debemos lidiar con esto? Lo interesante es que casi un tercio de los cantos de lamento, los salmos, contienen una queja contra Dios. Es muy inusual. ¿Cómo podemos conciliar eso al pensar en las quejas y en nuestras oraciones? ¿No está mal? En estos cantos de lamento, se quejan de la ira de Dios, de su indiferencia, de su rechazo, de su olvido y de su ocultamiento.

Aquí tienes este ejemplo: ¿Por qué, Señor, me rechazas y me ocultas tu rostro? El salmista es honesto y sincero al expresar sus sentimientos. Vemos también que los lamentos pueden plantear estas preguntas sinceras a Dios.

Y aquí, Señor, ¿dónde está tu antiguo gran amor, en el que juraste fidelidad a David? Y aquí, de alguna manera, se plantean estas preguntas, preguntas honestas a Dios. Aquí es donde quiero hablar sobre la diferencia entre quejas y lamentos, y quejarse y lamentarse. Hay una diferencia aquí, y queremos reconocerla, una distinción importante entre lamentarse y quejarse.

Y aquí, en la generación del desierto, en Éxodo 15 y 17, y en Números, fueron condenados porque murmuraban y se quejaban unos a otros contra el liderazgo y contra el Señor. Esto es importante porque, en realidad, no era necesariamente un acto de fe, sino que consolidaba su verdadera opinión sobre Dios y sus líderes. En otras palabras, sus quejas no eran oraciones.

Simplemente se quejaban consigo mismos o entre ellos. No presentaban sus pensamientos ni oraciones ante Dios. Era una distinción importante, ya que quejarse de Dios ante otros se condena, pero se anima a presentar quejas al Señor.

Así que aquí, quejarse con los demás era solo una forma de expresar lo que creían cierto sobre Dios. No era dialógico. No era una conversación.

No era una forma de comunicación con Dios, sino una forma de expresar sus quejas e incredulidad sobre Dios. Y aquí, reconociendo también lo que dice el Dr. Tremper Longman, señala con acierto que, mientras quienes se rebelaban se quejaban de Dios entre sí, los salmistas y Job expresaron sus lamentos directamente a Dios.

Esto último indica que no han renunciado a Dios ni han perdido la esperanza de que Dios finalmente responda a sus oraciones. Debemos distinguir entre las expresiones egocéntricas de autocompasión o frustración y las oraciones, que se dirigen a quien tiene el poder de generar un cambio. Así que no tenemos que escondernos aquí; en cierto modo, se refiere a Habacuc.

Así que aquí queremos que nuestros seres queridos expresen sus verdaderos sentimientos, aunque no sean agradables de escuchar, porque esto fomenta una mayor intimidad. Presentar nuestros lamentos, quejas y peticiones ante Dios funciona de la misma manera. Y qué amable de tu parte, ya sabes, cuando piensas en tu relación más cercana, si hay tensión entre tú y tu amigo cercano o tu cónyuge, quieres que te presenten esa queja.

Quieres que sea dialógico. De hecho, promueve Ese tipo de intimidad . Y aquí, en los Salmos y las oraciones de lamento, Dios quiere que lo presentemos ante Él para promover este tipo de intimidad, en lugar de cerrar las puertas.

Porque muchas veces, al pensar en tus relaciones, si hay un problema y ni siquiera lo abordas en esas relaciones cercanas, a veces eso también genera una ruptura. Y saber que no se promueve el tipo de intimidad que se podría encontrar de esa manera. Así que, aquí quiero volver ahora, y después de abordar algunos aspectos de lo que no es el lamento, hablar un poco más sobre el lamento comunitario o corporativo.

Este es otro género que aborda más a la comunidad cuando esta expresa su dolor colectivamente. ¿Qué son los lamentos comunitarios y por qué son importantes al considerarlos de esta manera? Al pensar en los lamentos comunitarios, a menudo encontramos en el libro de los Salmos que están escritos para momentos en que la comunidad lucha unida. Por ejemplo, en tiempos de crisis nacional, desastres naturales, derrotas militares, algo que sienten colectivamente como nación o como grupo de personas.

A veces, estos lamentos se recitaban en alguna ceremonia especial, como si se recitaran colectivamente. El número de lamentos comunitarios presentes oscila entre 12 y 23, lo que demuestra cómo la gente los define y los clasifica. Algunos de

los rasgos que los caracterizan, ya sean corporativos o comunitarios, se refieren al uso de la primera persona del plural.

Así que aquí, en lugar de usar el yo individual o mí, hablamos de nosotros o de nuestro tipo de comunidad, y de cómo lidiamos con esto también. También se usan en segunda persona del singular para recordarle a Dios su relación con Israel. De modo que encontramos en estos lamentos comunitarios, de hecho, que se dirigen directamente a Dios, recordándole su relación, su pacto con su pueblo.

Y entonces, Dios, nos has rechazado y te has enfadado con nosotros. Ahora restáuranos. Así que, aquí, estamos hablando directamente con Dios de esta manera.

Así, un elemento central de los lamentos comunitarios es este repaso de la historia entre Dios y su pueblo. A menudo se citan las maneras en que Dios ha traído liberación, la historia de Dios y su pueblo, las obras poderosas que realizó a favor del pueblo. Y mucho de esto funciona como ese elemento de motivación que vimos antes.

Así que motiva a Dios a actuar y a despertar, para que también traiga liberación a su pueblo. Los lamentos comunitarios generalmente comparten estos cinco elementos que encontramos aquí. De nuevo, esta invocación a Dios, que es común a ambos, es decir, oh Dios, o, como si dirigiéramos, ¿a quién dirigimos esta oración? Y esta es una oración, tanto comunitaria como colectiva.

Luego hay acusaciones o preguntas dirigidas a Dios. Aquí se ven muchas quejas, acusaciones o preguntas dirigidas a Dios. ¿Por qué nos has rechazado para siempre? Y luego el lamento por la desgracia o la experiencia de la comunidad.

A veces, ya sabes, es de naturaleza política, como la experiencia que la comunidad enfrenta aquí. Y luego se pide a Yahvé que atienda la desgracia. Así que se le pide a Dios que haga algo y que se ocupe de ello, y también se mencionan las razones o motivaciones para que Dios actúe al respecto.

Y como dije aquí, no todos esos elementos serán comunes a cada lamento comunitario, pero estos son solo algunos de los aspectos que los académicos observaron de esta manera. Entonces, ¿por qué es importante el lamento comunitario o colectivo? Creo que, en primer lugar, porque todos comprendemos universalmente el dolor. Y, por lo tanto, el sufrimiento, el duelo, la tristeza, a veces, trascienden a la persona individual.

Así que no somos solo nosotros, como individuos, quienes experimentamos esto. A veces, lo experimenta toda la comunidad. Y, bueno, el pecado no nos afecta solo a nosotros.

A veces afecta a toda la comunidad y a quienes nos rodean. Por lo tanto, no trasciende a una sola persona, cultura o raza. Todos experimentamos estas emociones, y a veces las situaciones no nos afectan solo a nosotros, sino a la comunidad en su conjunto.

Y lo que encontramos en el Nuevo Testamento es importante al considerarnos como iglesia, el cuerpo de Cristo. En 1 Corintios se dice que si un miembro sufre, todos los miembros sufren con él. Por eso, es importante apoyar a nuestros hermanos y hermanas que enfrentan el dolor y el sufrimiento. Y las Escrituras nos llaman a hacer eso: a apoyarlos y a sufrir junto con ellos.

Hay un proverbio sueco que me parece útil. Dice que la alegría compartida es doble alegría y la tristeza compartida es media tristeza. ¿Y qué te dice este proverbio? Es como si pensaras que, cuando compartimos una alegría, queremos compartirla con los demás porque, de hecho, aumenta nuestra alegría.

Duplica nuestra alegría. Y cuando compartimos nuestras penas, en cierto modo se aligera la carga. Tenemos a alguien que también lleva esa carga junto a nosotros.

Así que aquí, reconociendo la importancia del lamento comunitario, nos unimos a nuestros hermanos y hermanas en Cristo de esta manera. Tristemente, hoy no sabemos cómo identificarnos con quienes sufren. Ojalá pudiéramos hacer un mejor trabajo como iglesia.

No sabemos cómo defender a los demás. Y quizás muchas veces nos preocupamos por nuestras propias vidas y no vemos a quienes sufren a nuestro alrededor. Así que aquí, no lo hacemos sin darnos cuenta, pero quizás estamos tan absortos en nosotros mismos que no nos damos cuenta de quienes sufren a nuestro alrededor.

Y entonces esta es, esta pregunta es, ¿sabes?, de nuevo, ¿por qué cuando la gente está sufriendo, el último lugar al que quiere ir es a la iglesia? Y entonces, muchas veces, ya sabes, escucho a gente decir: " No me siento con ánimos para ir a la iglesia" . Hoy sí. ¿Qué significa eso? ¿Hay que estar despierto para ir a la iglesia? O, ya sabes, ¿qué pasa cuando estás sufriendo y lidiando con muchas cosas? Ese es el momento principal para ir.

Y esto necesita cambiar. Necesitamos ser personas que puedan acompañar a quienes sufren, aprender a escuchar y a afrontar la incertidumbre, a hablar con verdad y amor, y amar a través de esta presencia del ministerio. Y así, incluso estando presentes, aunque no tengan palabras, para poder presenciar y ver el dolor de sus hermanos y hermanas de esta manera.

Así que aquí les presento una breve introducción al lamento bíblico. En la próxima lección, abordaremos otros temas que ya he abordado en mi libro.

Gracias. Les habla la Dra. May Young en su enseñanza sobre Introducción al Lamento Bíblico, sesión 1.