

Lamentación: El primer lenguaje del corazón



Cuando el dolor se adelanta al pensamiento y muestra resistencia más allá del recuerdo

En cuanto se toma el primer aliento, antes de pronunciar una sola palabra, ya hay un lamento. Imagina el llanto de un recién nacido que, al sentirse separado del calor del vientre materno, llora desconsoladamente ante el aire frío, las luces brillantes, los sonidos y los olores desconocidos. De los labios del bebé sale un llanto sin igual: un sonido que nunca volverá a repetirse, que nunca volverá a sentirse de la misma manera. Una amiga describe este llanto de lamento como visceral, casi animal.

En *The Body Keeps Score [El cuerpo lleva la cuenta]*, Bessel van der Kolk habla del «significado preverbal». Señala: «Nuestro mundo sensorial empieza a tomar forma incluso antes de que nazcamos. En el útero sentimos el líquido amniótico rozando nuestra piel. Oímos los débiles sonidos de la sangre corriendo y del tracto digestivo

en acción, y nos balanceamos al ritmo de los movimientos de nuestra madre. Desde que nacemos, las sensaciones físicas definen nuestra relación con nosotros mismos y con lo que nos rodea... una cacofonía de sonidos e imágenes incomprensibles nos abrumba el sistema nervioso. Estos acontecimientos nos están moldeando, aunque no los recordemos».¹ Esta cita resulta útil a la hora de analizar el lamento, ya que nos ayuda a entenderlo como un precursor del lenguaje tal y como lo conocemos y, sin embargo, también como un lenguaje en sí mismo. El lamento suele preceder a las palabras y transmite lo que, por sí solas, no puedes expresar. El lamento a menudo precede y comunica lo que las palabras por sí solas no pueden. Intenta imaginar el peor dolor que hayas sentido jamás —físico o emocional— e imagina intentar explicárselo a otra persona. Intenta imaginar el peor dolor que hayas sentido, ya sea físico o emocional, e imagina intentar explicárselo a otra persona. Lo que las palabras no logran explicar, el lamento lo transmite con claridad.

La profesora de inglés Elaine Scarry lleva esta idea un paso más allá al sugerir que el dolor profundo no solo precede al lenguaje, sino que lo desmantela activamente, devolviéndonos a los gritos y sonidos que se asemejan a un lamento. Ella dice que, sea lo que sea lo que el dolor consiga, lo consigue en parte gracias a su «incompatibilidad». Para reforzar su argumento, Scarry cita a Virginia Woolf: «El inglés, que es capaz de expresar los pensamientos de Hamlet y la tragedia de Lear, no tiene palabras para describir un escalofrío o un dolor de cabeza... La más inocente de las colegialas, cuando se enamora, tiene a Shakespeare o a Keats para expresar lo que siente, pero basta con que alguien que sufre intente describirle a un médico un dolor de cabeza para que el lenguaje se quede en blanco al instante... el dolor físico no solo se resiste al lenguaje, sino que lo destruye activamente, provocando un retorno inmediato a un estado anterior al lenguaje, al sonido y al llanto que emite el ser humano antes de aprender a hablar».² Al igual que van der Kolk, Woolf nos recuerda una comprensión clara del lamento que implica duelo, llanto y, a menudo, una profunda tristeza.

Al realizar el intercambio de esta visión del lamento —como algo que precede al lenguaje y, a veces, lo desborda—, me veo incapaz de seguir escribiendo sin reconocer de dónde proviene mi propio conocimiento. Estas ideas se han forjado a partir de mi propia trayectoria y mis ministerios.

Mi escritura en este momento está marcada por mi trabajo como terapeuta

especializada en el duelo y traumas y como Hermana de la Misericordia. Compartí con alguien que este texto me resulta muy cargado de significado personal. Seguí compartiendo que, aunque el trauma y el duelo no serían la primera opción de todo el mundo a la hora de trabajar, y el lamento tampoco es un tema que todo el mundo elegiría, me pregunto si lo son para mí porque gran parte de mi historia está marcada por el duelo, el trauma y el lamento. Me siento privilegiada de poder acompañar a otras personas en sus propias historias durante un recorrido, cuando puedo decirles: «No importa el cómo ni el porqué, ¡pero te entiendo!».

Hace poco, la Reverenda Cameron Trimble escribió una meditación, y solo el título resume todo esto de manera hermosa. Su meditación se titula «Cuando el lamento es el único lenguaje sincero». En efecto, el lamento trata sobre la honestidad y el lenguaje, con o sin palabras. Las reflexiones sobre la honestidad y el lenguaje me llevaron a preguntarle a una amiga qué opinaba sobre el lamento. Comenzó compartiendo que su salmo de lamento es el Salmo 124 reescrito por Nan Merrill. Dice en parte:

«Si no fuera por Ti, oh Amado,

Tú que haces nuevas todas las cosas, el miedo

y el caos reinarían en cada corazón;

en Ti confiaré para siempre.

Cuando la duda amenaza con abrumarme y separarme,

Cuando la ira me ciega,

entonces Tú, oh Misericordioso,

estás siempre dispuesto a despertar lo santo,

lo sagrado dentro de mí;

entonces, que tus corrientes vivas de gracia me envuelvan».³

¡Estas palabras de Merrill me ayudan a percibir la pausa gutural del lamento! Esa pausa que me invita a sentir lo que no se puede expresar con palabras. Mi amiga sigue diciendo: «¡Lamento tanto en estos días, pues los valores de esta administración

van en contra de todo en lo que creo! Lamento la pérdida de la civilidad, la empatía, la amabilidad y la compasión. Siento repulsión por la masculinidad y el abuso de poder que se exhiben a diario. Y ahora me da miedo que conquisten países y saqueen los recursos de nuestro planeta. Lamentarme para confiar más profundamente en que el mal no prevalecerá ha sido un desafío para mi fe y mi convicción de que el bien acabará imponiéndose».

Hay una sección de las Constituciones de las Hermanas de la Misericordia que siempre me ha ayudado a impulsarme en mi vocación como una y en mi ministerio como Consejera de Salud Mental. Dice: «La misericordia se fija simplemente en las necesidades del otro. Eleva, sostiene y da sin medida».⁴ Esto responde con tanta claridad a las necesidades de nuestro mundo sufriente.

¿Por qué lamentar?

Si el lamento es el único lenguaje sincero en momentos de profundo sufrimiento, entonces la pregunta es: ¿qué pasa cuando el lamento es silenciado, ignorado o rápidamente pasado por alto? A veces he aprendido por las malas que el lamento no será ignorado. Nos llama una y otra vez hasta que se vuelve lo suficientemente real como para poder ponerle nombre.

En este escrito, soy muy consciente de lo tremendamente pesados que se sienten estos días: a nivel personal, colectivo y litúrgico (escribo este artículo justo cuando entramos en el Tiempo de Cuaresma).

Personalmente, estoy sintiendo el «lamento del envejecimiento», tanto el mío como el de las demás. Hace unas semanas recibí una llamada en la que me dijeron que era momento de empezar a solicitar Medicare. Recuerdo la emoción que sentí al colgar esa llamada y las preguntas de ¿cómo llegué hasta aquí? ¿Y qué significa esto? Nunca pensé que la realidad de «casi 65» me afectaría tanto como lo ha hecho. ¡El lamento me impulsó a ponerle nombre! Tuve que reconocer mi propio miedo a envejecer, preguntarme qué había hecho con mi vida y qué quería hacer todavía. Me permití lamentar que mi padre muriera a los 44 años y mi madre a los 75. Una edad ya la había superado y la otra ya no parecía tan lejana. Luché con la necesidad de tener más de 10 años más y saber que nada está garantizado. Ha pasado una semana desde esa llamada y todavía hay una parte de mí que lleva esa emoción en el pecho. Como el lamento, puede ser difícil explicárselo a otras personas. Además, como el lamento, me

llama a confiar y a esperar.

Este lamento por el envejecimiento también me llama a mirar el hecho de ser miembro de una comunidad que envejece y lo que eso significa. ¿Cómo estoy personalmente llamada a orar por y apoyar a quienes se han incorporado más recientemente? Esa «pausa gutural» a la que me refería antes, al ver cómo envejecen mis amigos de la comunidad y cómo eso hace que nuestra amistad pase de ser algo mutuo a convertirse en una relación de cuidados, y lo pesado que a veces puede llegar a resultar.

Como todas estamos muy conscientes, el envejecimiento, por su propia naturaleza, conlleva una lenta acumulación de pérdidas. Perdemos las esperanzas y los sueños de nuestra juventud, perdemos tiempo, identidad, independencia, quizá nuestra salud y mucho más. Estas pérdidas se producen poco a poco («en su mayoría») y, a veces, parecen tan insignificantes que ni siquiera vale la pena mencionarlas. Sin embargo, hay algo en el lamento que los convierte en pérdidas reales: permite aceptar el envejecimiento en lugar de negarlo. Como comunidad religiosa, nos hacemos preguntas sobre la dirección, el apoyo, dónde ponemos nuestro enfoque, cuáles son nuestras prioridades. Son cuestiones relacionadas con el envejecimiento. Una amiga mía se ha mudado hace poco y, durante la mudanza, se ha dado cuenta de cómo va pasando el tiempo al tener que trasladar todas las cosas que había acumulado a lo largo de tantos años. Reconoció lo difícil que le resultaba subir y bajar las escaleras y adaptarse al nuevo entorno. Y al final, se me notaba la frustración cuando dijo: «Ya está, lo voy a decir: ¡lamento haberme mudado!». Entre su frustración, también percibí un suspiro de alivio: «¡Ya lo he aceptado y ahora puedo seguir adelante!».

El envejecimiento requiere lamento. Me recuerda a esa canción de *Mamma Mia* que se titula, muy acertadamente, «Se me escapa de las manos». La vejez, al igual que la juventud, se nos escapa de las manos. Si no lo reconocemos, corremos el riesgo de perdernos la belleza y la alegría que pueden venir con ello. Hablé del «llanto gutural» del recién nacido: no es un llanto triste, es un signo de esperanza. Esto puede decirse de los signos del envejecimiento. Sí, estamos llamados a lamentar partes de ello, pero también hay un regalo que viene con ello. Una no es mutuamente excluyente de la otra.

Colectivamente, vivimos todos en un mundo herido. Más allá de las diferencias políticas y religiosas, muchos sienten que la situación es muy inestable. Hay una cita

de J. R. R. Tolkien que me recuerda a esta época: «El mundo está, sin duda, lleno de peligros, y en él hay muchos rincones oscuros; pero aún hay mucho que es justo, y aunque en todas las tierras el amor se mezcla ahora con el dolor, quizá sea por eso por lo que crece aún más». ⁵ Desde los primeros tiempos de nuestro país, siempre se ha entendido que, para que todos juntos podamos salir adelante, tenemos que comprometernos los unos con los otros; un ideal de ser una persona compasiva, empatía, comprensión y perdón, para ver el sufrimiento de los demás como si fuera el nuestro. Como dice la última línea de la Declaración de Independencia: «Nos comprometemos mutuamente a entregar nuestras vidas, nuestras fortunas y nuestro sagrado honor». Esto es lo que nos ha sostenido como nación junto con la lucha, el sacrificio y la asistencia al otro.

Desde el punto de vista litúrgico, nos acercamos al Tiempo de Cuaresma, en el que escuchamos el grito de Jesús al Padre, «Aparta de mí este cáliz» y, «Todo está cumplido». La tradición católica nos da permiso para sentarnos en el lamento, para sentarnos en el sentido de la ceniza y el desierto, un tiempo de espera. ¡Es un tiempo que nos lleva al sepulcro! Al igual que el espíritu del lamento, que nos invita a hacer una pausa, respirar y volver, el Tiempo de Cuaresma nos invita a sumergirnos en un tiempo de abandono, en la oscuridad del sepulcro, en la piedra removida y, finalmente, ¡en la resurrección! No estamos llamados a ser un pueblo que vive en el lamento, sino un pueblo que lo vive.

Si no hubiera lamento

Si el lamento está presente en nuestras historias personales, en nuestra vida colectiva y en nuestras tradiciones religiosas, entonces la pregunta sigue siendo: ¿Qué pasa cuando se niega o se silencia el lamento, cuando no es bienvenido? En este momento, no se me ocurre mejor oración que la que se conoce como la «Oración de la serenidad», de Reinhold Niebuhr:

«Dios, concédeme serenidad para aceptar

las cosas que no puedo cambiar,

valor para cambiar las cosas que puedo,

y sabiduría para reconocer la diferencia».

Aceptar el dolor puede parecer una de las cosas más difíciles a las que nos vemos llamados. Negarlo sería mucho más fácil, pero ¿a qué precio? Todos hemos oído la frase: «La única salida es seguir adelante». Rara vez podemos elegir lo que nos toca vivir, pero, como dice la «Oración de la serenidad», podemos pedir que aceptemos lo que no podemos cambiar y que cambien lo que sí podemos. Aceptar lo que no elegimos significa hacer las paces con ello. Eso no significa que haya que resignarse. No significa ignorarlo; significa hacer las paces con ello. Esta paz nos llama a una especie de transformación. Puede que no sea algo que hayamos elegido para nosotros mismos ni algo que elegiríamos para otra persona, pero cuando parece que no hay otra salida, quizá podamos encontrar paz al saber que otros han pasado por lo mismo antes que nosotros y han encontrado un sentido al sufrimiento. Esta paz ofrece una vía para avanzar.

El diccionario define lamento como: «llorar en voz alta; expresar pena, duelo o, a menudo, arrepentimiento de manera demostrativa, lamentarlo profundamente». Cuando se ignora el lamento, también se ignora nuestro dolor. Si te pareces en algo a mí, tiendes a ignorar el sufrimiento todo lo posible. Nadie elige añadir sufrimiento innecesario a su vida. Y, sin embargo, la vida está hecha de sufrimiento. Sufrimos la pérdida de la vida, el deterioro de nuestros cuerpos, el fracaso, la imperfección, la ruptura de las relaciones, lo quebrantado de los sueños, y la lista continúa. Elegir no sentir ni experimentar este sufrimiento es elegir no vivir en el mundo real. ¿Cómo es ese viejo dicho? ¿Tiene más sentido quedarse estancado en la vida para no arriesgarse a sufrir el dolor del fracaso? ¡Espero que no! Por desgracia, negar el dolor que sentimos no lo alivia realmente; solo lo empuja para que regrese en otro momento. Si negamos el sentimiento de pérdida, negamos la experiencia de amar a otra persona tanto que duele perderla. En otras palabras, si me niego a aceptar la vida con su sufrimiento, ¿puedo de verdad sentir su alegría?

El trabajo del lamento

El lamento dice la verdad. El lamento permite que tenga lugar una danza entre el dolor profundo y la esperanza. Les permite coexistir, lado a lado. Es una fidelidad honesta y cruda que a veces puede ponernos de rodillas. Reconoce nuestro quebranto y habla de nuestra bondad al mismo tiempo. ¡Es real! Así es como realmente somos ante Dios y los demás. Las partes más verdaderas del lamento son buenas y correctas y deberían poder sentirse libremente, sin reservas, ayudándonos a reconstruir sentido a partir del sufrimiento. Como terapeuta, mi trabajo es tratar de ayudar a darle

sentido al sufrimiento. No para excusar el sufrimiento, sino para ayudar a otros a encontrar sentido y crecimiento dentro de él. ¿Hacia dónde puedes crecer desde aquí? ¿Cómo puedes elegir no convertirte en víctima de tu dolor, sino crecer a pesar de él?

El lamento crea conexión. Cuando puedo estar al lado de alguien que sufre, puede que no pueda quitarle el dolor, pero sí puedo asegurarle que su dolor ha sido escuchado. A menudo describo mi trabajo como el de un farolero: alguien que lleva la linterna por otra persona. Aunque no puedo acabar con la oscuridad, sí que puedo iluminar el camino que tenemos por delante. La conexión tanto en la comunidad como en el trabajo terapéutico consiste en aligerar la carga. ¿Cómo puedo reconocer tu sufrimiento, escuchar tu historia, apoyarte en él y luego caminar contigo por esto hasta el otro lado? En este sentido, el lamento crea comunidad, al romper el aislamiento que se siente al sufrir y al realizar un intercambio de empatía y comprensión. Implica decirle a otra persona «Te escucho. Te veo», sin intentar arreglar el dolor. Una vez más, este tipo de lamento abre camino tanto para la tristeza como para la esperanza. Me permite estar en solidaridad con otra persona. Mi trabajo como «doula de la muerte» me permite acompañar a otra persona en su camino hacia el final.

El lamento brinda una vulnerabilidad compartida ante el dolor y el sufrimiento. Rompe el aislamiento que siente una persona y clama por una conexión. Nuestra misión es llorar con los que lloran, pedir perdón e intentar comprender lo que siente el otro, y ser testigos de su dolor.

El lamento abre la puerta a la esperanza. En palabras de Amanda Benckhuysen: «El lamento nos lleva a una acción renovada, al empoderamiento y a la esperanza. El lamento no solo nos une en solidaridad con el compromiso de Dios de redimir y restaurar su mundo caído, sino que es un acto de esperanza».⁶ El lamento nos une en solidaridad y une nuestros corazones al compromiso de Dios de redimir este mundo que sufre. El lamento da por hecho que hay alguien que escucha. Con esperanza, la vida cruza ese abismo entre lo que es y lo que debería ser, y en eso nos apoyamos mutuamente.



Mi búsqueda personal del lamento

Después de casi cuarenta años como Hermana de la Misericordia, me doy cuenta de que mi comprensión del lamento no proviene solo de la teoría, sino de la lenta evolución de mi propia vida y vocación. Las preguntas, las pérdidas, las esperanzas y las incertidumbres que han marcado mi camino han dotado al lamento de un lenguaje propio, uno que ha acompañado tanto mi ministerio y mi fe como mi vida en comunidad.

Recuerdo que elegí el canto de cierre para mi ceremonia de ingreso en las Hermanas de la Misericordia: «¿Cómo podría dejar de cantar?». En una de las versiones adaptadas, hay una línea que me ha acompañado a lo largo de los años: «más allá del lamento de la Tierra».⁷ Lo que sentí entonces, y a lo que sigo volviendo ahora, fue una esperanza tranquila, pero con resistencia que convive con el dolor y la incertidumbre del mundo, de la Iglesia y de mi propia vida.

Al mirar atrás, ese momento marcó el comienzo de mi más profunda curiosidad por el lamento. Planteó una pregunta que sigue configurando mi fe: *¿Qué lugar ocupa el lamento en la vida del pueblo de Dios?* Es una pregunta que nos lleva, de forma natural e inevitable, a las Escrituras, porque el lenguaje del lamento no empezó con

nosotros. Siempre ha formado parte de la historia de Dios con su pueblo.

La Escritura y el lamento

«Lamento: El primer lenguaje que aprende el corazón y el último que olvida». Esta interpretación se hace eco del espíritu del Libro de las Lamentaciones, que tradicionalmente se atribuye al profeta Jeremías. El Libro de las Lamentaciones, que trata sobre el profundo dolor, la pena y el sufrimiento, se escribió tras la destrucción de Jerusalén en el año 586 a. C. Conmovido por tanta destrucción, a Jeremías se le conoce como «el profeta llorón». Esto se debe a su deseo de tener una «fuente de lágrimas» con la que llorar la pérdida de su pueblo. «¡Ah, si tuviera en el desierto un albergue de caminantes! Yo abandonaré a mi pueblo y me iré lejos de ellos» (Jeremías 9, 1-2).⁸ Jeremías sigue lamentando la pérdida de los pastos de montaña y les dice a las mujeres que lloran que escuchen la palabra de Dios, hablando de un «día negro» y de sentirse irremediabilmente heridas.

En los libros de Jeremías y Lamentaciones podemos ver el profundo sufrimiento de este siervo fiel. En todas las pruebas que vivió, Jeremías clamó con angustia y cuestionó el porqué de aquello a lo que fue llamado, pero su lamento permaneció arraigado en su confianza en Dios. Su lamento no lo llevó a apartarse de Dios, sino a volverse hacia él. En estos tiempos de lamento, ¿es esto algo en lo que también podemos seguir confiando, en lo que podemos creer? Jeremías recibió su vocación a una edad temprana, y sus ministerios estuvieron marcados por la deslealtad y el rechazo precisamente de aquellos a quienes intentaba alcanzar. Fue golpeado y ridiculizado, pero permaneció fiel a su Dios. La palabra «jeremiada» significa «lamentación, muestra exagerada de dolor».⁹ La misericordia de Dios hacia Jeremías, cuando lo dejaron en un pozo vacío para que muriera, demuestra claramente que el lamento y la fidelidad pueden coexistir. Jeremías lleva el peso del dolor y, aun así, habla del amor de Dios, «Se renueva cada mañana. ¡grande es tu fidelidad!» (Lamentaciones 3, 23). Jeremías permaneció en relación con su Dios.

Si bien Jeremías usa una voz personal de lamento, los Salmos muestran una voz comunitaria, tejida en la vida de oración del pueblo de Dios. Aproximadamente un tercio de los salmos son de lamento y expresan ira, tristeza, resentimiento y culpa; Por lo general, pasan de la súplica a la alabanza. El lamento, dicho con honestidad, conduce a la esperanza. Los Salmos nos ayudan a articular esas emociones. «¿Hasta cuándo me tendrás olvidado, Señor? ¿Eternamente?» (Salmo 13, 1), nos permite

expresar la frustración de sentirnos olvidados por Dios, suplicando saber cuánto tiempo más tendré que esperar. El Salmo 16 comparte la esperanza que nace de hacer estas preguntas, “Por eso se alegra mi corazón, se regocija mi alma, y mi cuerpo descansa seguro” (Sal 16,9). Cuando puedo expresar mi incomodidad, también me siento impulsado a expresar mi alivio. El lamento admite tanto la posibilidad del cambio como la de la transformación. En el Salmo 18, el lamento cierra el círculo cuando leemos: «El Señor fue mi apoyo: me sacó a un lugar espacioso, me libró, porque me ama» (Salmo 18, 20). Los Salmos y la Escritura en general nos dan permiso para hablarle a Dios con honestidad.

«Jesús lloró» (Juan 11, 35), el versículo más corto de la Biblia, muestra a Jesús lamentándose y expresando un dolor tan profundo que no puede describirse con palabras. En Mateo 9, 36 leemos algo parecido: «Al ver a la multitud, tuvo compasión» y en Mateo 27, 46, cuando Jesús clama «*Eli, Eli, lama sabachthani?*» preguntándose por qué lo han abandonado. En la Escritura, como en la vida, el llamado ha sido a nombrar el dolor y volvernos hacia la luz.

La invitación

Y así, quizá la invitación del lamento no sea simplemente nombrar nuestro dolor, sino habitarlo durante el tiempo suficiente para que la luz nos encuentre allí. El lamento puede comenzar sin palabras, pero halla su voz en la honestidad, la conexión, la fe y la esperanza.

El lamento forma parte del tejido de nuestras vidas: en las Escrituras, en nuestras historias y en los momentos de tranquilidad que vivimos cada día. Para terminar, te ofrezco este regalo.

El don de las lágrimas

«Llena mi corazón de amor para que cada lágrima se convierta en una estrella».¹⁰

Cada lágrima es una estrella... el cielo nocturno brillará más que nunca. Quizá cada lágrima se vuelva parte de una luz mayor - vista, sostenida y transformada de maneras que quizá nunca comprendamos del todo. Imagina, si puedes, por un momento, las últimas veces que lloraste. Ahora que las tienes en la memoria, conviértelas en bendiciones. Dale las gracias al Dios, según tu entendimiento, por estas lágrimas. De verdad creo que las cosas y las personas por las que he llorado, por

mucho que dolieran, fueron de las mayores bendiciones de mis días. Fueron las cosas que más me han exigido y las que más me han ayudado a crecer. No, no se sintió así en el momento, lleva tiempo. Tómate tu tiempo para sentir la tristeza y el dolor antes de dejarlo atrás.

Si esta noche ves una estrella en el cielo, tómalala como una «bendición silenciosa». Que esto te recuerde que las lágrimas que has derramado no eran señales de debilidad, sino de amor: la prueba de un corazón dispuesto a sentir profundamente y a mantenerse abierto en un mundo que a menudo hace daño. El llanto que inicia nuestra vida no es el sonido de la desesperación, sino de la esperanza, un impulso hacia la conexión, hacia el consuelo, hacia la vida misma. Así es con el lamento. Cuando permitimos que nuestro dolor sea nombrado y sostenido, no nos disminuye. Se vuelve luz. Y en esa luz, más allá de la lamentación de la tierra, la esperanza sigue brillando.

Notas:

1. Bessel van der Kolk, *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma [El cuerpo lleva la cuenta: el cerebro, la mente y el cuerpo en la sanación del trauma]* (Nueva York: Viking, 2014), p. 95.
2. Elaine Scarry, *The Body in Pain: The Making and Unmaking of the World [El cuerpo en dolor: la construcción y la desintegración del mundo]* (Nueva York: Oxford University Press, 1985), 3.
3. Nan C. Merrill, *Psalms for Praying: An Invitation to Wholeness [Salmos para orar: una invitación a la plenitud]* (Continuum International Publishing Group, 2007).
4. Hermanas de la Misericordia, «[Constituciones y estatutos](#)» (2024).
5. J.R.R. Tolkien, *The Fellowship of the Ring [La Comunidad del Anillo]* (Londres: HarperCollins, 1991), 150.
6. Amanda Benckhuysen, «Lament as Protest and Hope» [«El lamento como protesta y esperanza»], *Reformed Journal*, 17 de agosto de 2025, <https://reformedjournal.com/>.
7. Robert Lowry, «*How Can I keep From Singing?*» [«¿Cómo voy a dejar de cantar?»] (1868); frase extraída de una versión adaptada moderna que se usa

habitualmente en los arreglos contemporáneos de himnos y coros.

8. A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas proceden de *El libro del pueblo de Dios*, vatican.va.
9. Diccionario de la Real Academia Española «Jeremiada», consultado el 28 de abril de 2026, <https://dle.rae.es/jeremiada?m=form>.
10. Hazrat Inayat Khan, citado en *El arte de ser y de convertirse* (Boston: Shambhala, 1994).



imagen: Disponible en rawpixel (dominio público).