


ALICIA BRITT CHOLE

LA  
NOCHE  
ES  
NORMAL



UNA GUÍA A TRAVÉS DEL  
DOLOR ESPIRITUAL

*La noche es normal*





LA  
NOCHE  
ES  
NORMAL

UNA GUÍA A TRAVÉS DEL DOLOR ESPIRITUAL

DRA. ALICIA BRITT CHOLE



Tyndale House Publishers  
Carol Stream, Illinois, EE. UU.

Visite Tyndale en Internet: [TyndaleEspañol.com](http://TyndaleEspañol.com) y [BibliaNTV.com](http://BibliaNTV.com).

Visite a la autora en Internet: [AliciaChole.com](http://AliciaChole.com).

*Tyndale* y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Ministries.

*La noche es normal: Una guía a través del dolor espiritual*

© 2023 por Dra. Alicia Britt Chole. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en el 2023 como *The Night Is Normal: A Guide through Spiritual Pain*.

Ilustración de los círculos/circunferencias que se cruzan en la portada por Lindsey Bergsma. © Tyndale House Ministries. Todos los derechos reservados.

Fotografía de las estrellas en la portada © por Guille Pozzi en Unsplash.com. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la autora © por Randy Bacon, 2019. Todos los derechos reservados.

Diseño: Lindsey Bergsma

Traducción al español: Patricia Cabral para AdrianaPowellTraducciones

Edición en español: Ayelén Horwitz para AdrianaPowellTraducciones

Las citas bíblicas sin otra indicación han sido tomadas de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas indicadas con NVT han sido tomadas de la Santa Biblia, *Nueva Versión Internacional*, \* NVT\* © 1999, 2015 por Biblica, Inc.\* Usada con permiso de Biblica, Inc. Todos los derechos reservados en el mundo.

Las citas bíblicas indicadas con LBLA han sido tomadas de LA BIBLIA DE LAS AMERICAS®, © 1986, 1995, 1997 por The Lockman Foundation. Usada con permiso.

Las citas bíblicas indicadas con DHH han sido tomadas de Dios habla hoy®, © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1996.

Las citas bíblicas indicadas con RVR60 han sido tomadas la versión Reina-Valera 1960® © Sociedades Bíblicas en América Latina, 1960. Renovado © Sociedades Bíblicas Unidas, 1988. Utilizada con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de las Sociedades Bíblicas Unidas y puede ser usada solo bajo licencia.

Las citas bíblicas indicadas con RVR95 han sido tomadas de la Reina-Valera 95® © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995. Usada con permiso.

Las citas bíblicas indicadas con BLP han sido tomadas de La Palabra, (versión española) © 2010 Texto y Edición, Sociedad Bíblica de España.

Las citas bíblicas indicadas con TLA han sido tomadas de Traducción en lenguaje actual © 2000 por United Bible Societies.

El Salmo 42:7 en la página 73 ha sido traducido de The Message © 1993, 2002, 2018 de Eugene H. Peterson. Usada con permiso de NavPress. Todos los derechos reservados. Representada por Tyndale House Publishers.

Para información acerca de descuentos especiales para compras al por mayor, por favor contacte a Tyndale House Publishers a través de [espanol@tyndale.com](mailto:espanol@tyndale.com).

#### Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

A catalog record for this book is available from the Library of Congress.

Un registro catalogado de este libro está disponible en la Library of Congress.

ISBN 978-1-4964-8451-2

Impreso en Estados Unidos de América

Printed in the United States of America

29	28	27	26	25	24	23
7	6	5	4	3	2	1



## DEDICADO A MI AMADA HIJA, KEONA

Keona, cuando naciste, nunca podría haber imaginado que, antes de tu vigésimo cumpleaños, ya conocerías bien los accidentes que cambian la vida, las enfermedades crónicas, las necesidades especiales de seres cercanos y queridos, las pérdidas irremplazables y una pandemia mundial. Pero sí sabía esto: en la medida que adoraras y siguieras a Jesús, guiarías a tu generación a salir de los desiertos. Con los años, has permitido que la noche te madurara hasta transformarte en un alma profunda e íntegra. No podría estar más orgullosa de la mujer en la que te has convertido; me has guiado en más maneras de las que tienes conocimiento.

Uno de mis momentos favoritos de tu guía fue cuando tenías apenas diez años. Pocas semanas después de la primera aparición de cáncer en mí, me diste una tarjeta con un caballo en la parte de afuera y las siguientes palabras grabadas en color rosa brillante en el interior:

Querida mamá:

Lee esta tarjeta y recuerda que Él siempre está contigo y siempre te ama. Recuerda que tu familia te ama en los días buenos y en los días malos, en los días fáciles y en los difíciles. Siempre hay dos familias que te aman, y son la familia de Dios y nosotros. Te amaremos, aunque lo único que necesites sean suplementos, hasta si necesitas quimio. Te amamos, pase lo que pase. (Lee esta tarjeta todos los días). Tu amiga para siempre, Keona

Todavía guardo tu tarjeta conmigo. Dondequiera que el futuro te lleve, que Su verdad permanezca contigo: Recuerda siempre, mi Keo, que eres profundamente amada... cada día y a través de cada noche.



# Contenido

## PRIMERA PARTE: Navegando la noche

- 1 Juntos frente a la tormenta 2
- 2 La fe nocturna 8
- 3 Ese «¡pum!» inesperado 13
- 4 Qué nos dice una palabra, Primera parte 20
- 5 Qué nos dice una palabra, Segunda parte 26
- 6 El ciclo de las relaciones 32
- 7 Entre la ilusión y la realidad 38
- 8 La fuerza hacia arriba del amor 44
- 9 La decisión en la oscuridad 49
- 10 La exfoliación espiritual 54

## SEGUNDA PARTE: La desilusión con Dios

- 11 Las avispas 60
- 12 Lo que Dios quiere 65
- 13 Algo viejo 70
- 14 Algo nuevo, Primera parte 74
- 15 Algo nuevo, Segunda parte 78
- 16 Dolores de crecimiento 83
- 17 Galletitas y franqueza 87
- 18 Los cabos que no se atan 92
- 19 Pensamientos sedientos 96
- 20 Edificar el cuerpo 100
- 21 Durante la aflicción 103



- 22 El mal uso de la prueba 107
- 23 La línea vital 112
- 24 Un don poco atractivo 119
- 25 Al otro lado 123

### TERCERA PARTE: **La desilusión con uno mismo**

- 26 La frustración espiritual 130
- 27 Algo viejo 134
- 28 Algo nuevo 139
- 29 Perseguir caballos 143
- 30 Asuntos del corazón 148
- 31 Lo mismo de siempre 153
- 32 Ganar terreno 158
- 33 Nunca se desaprovecha 163
- 34 Filtrar los «fracasos» 167
- 35 La sopa de pepinillos 172
- 36 El denominador común 178
- 37 Respire profundamente 183

### CUARTA PARTE: **La desilusión con los demás**

- 38 (No está tan) Bien con mi alma 190
- 39 Algo viejo y algo nuevo 195
- 40 La lección dominical 200
- 41 Menos que bendecida 206
- 42 Cómo escuchamos 212
- 43 Sostenga el vaso 216
- 44 La mesa se extiende 220
- 45 Tener, o no tener, una vaca 224
- 46 Una misericordia poderosa 228

47	Lo que pasó, pasó	233
48	El estado de «muéstrame»	238
49	Desde arriba	242
50	Cuarenta y cuatro capítulos después de abandonar	246
51	El Hombre en el medio	251
52	Conclusión	256

APÉNDICE A	Objeciones	261
APÉNDICE B	Apariciones de términos relativos a la <i>desilusión</i> en las traducciones al español de la Biblia	273
APÉNDICE C	Breve etimología de la desilusión	275
APÉNDICE D	Comentario sobre términos y conceptos relacionados	277

Notas	292
Bibliografía	313
Acerca de la autora	323



PRIMERA PARTE

• • •

# Navegando la noche

## Capítulo 1

• • •

# JUNTOS FRENTE A LA TORMENTA

Tal vez esto comenzó en el porche delantero. O, mejor dicho, en los porches delanteros. Mi familia se mudaba todos los años a una nueva ciudad; una nueva casa y una nueva escuela mientras mi papá perseguía un nuevo sueño. Durante mi niñez, la constante feliz fue el amor de mis padres y unas pocas tradiciones como esta.

Pensándolo bien, «porche» puede ser un poquito generoso. Muchas veces, era poco más que un umbral cubierto. Grande o pequeño, era un refugio para mí. Papá trabajaba todo el día y casi todos los fines de semana, de modo que esta era una tradición nocturna. Hasta el día de hoy, sigue siendo uno de mis recuerdos más gratos.

Una que otra vez, empezábamos temprano si de casualidad advertíamos los relámpagos. Pero, la mayoría de las veces, la tradición comenzaba cuando escuchábamos el trueno a lo lejos. Los ojos de papá se iluminaban cuando anunciaba: «¡Se acerca una tormenta!».

Cuando era pequeña, Papá me alzaba en brazos y me cargaba. Y cuando crecí demasiado para que me levantara en sus brazos, me tomaba de la mano y corríamos a ocupar nuestros puestos en el porche. Entonces,

cuando estábamos frente a la tormenta, en la oscuridad, Papá me acurrucaba bajo su brazo mientras nos sentábamos en silencio (excepto, por supuesto, cuando contábamos los segundos entre los destellos de los relámpagos y los retumbos crujientes).

A veces, dependiendo de cuán acogedor era el porche, nos quedábamos afuera durante toda la tormenta. Pero siempre permanecíamos todo el tiempo posible, disfrutando del viento, la lluvia, las tormentas ensordecedoras y el espectáculo de luces.<sup>1</sup>

Papá decidió desde temprano que yo no heredaría el miedo a las tormentas que tenía toda la familia. Lo logró. Desde pequeña, he relacionado las tormentas con una invitación a pasar tiempo en los brazos seguros de mi papá.

Con el tiempo (aunque no de inmediato), esa relación se trasladó de mi padre terrenal a mi Padre celestial. Mis primeros años como seguidora de Jesús tuvieron poca noche y mucha luz del día. En realidad, la primera tormenta nocturna de mi fe me sorprendió y, al principio, la interpreté como un fracaso más que una invitación a enriquecer mi relación con Dios. Como fue Él quien restableció misericordiosamente esa conexión, la noche ha albergado mis mayores estirones espirituales y se ha convertido en el centro de mis estudios sobre el fortalecimiento de la fe.

En ese sentido, empecé a escribir este libro hace mucho tiempo, en un pequeño porche, en medio de la noche, al darme cuenta de que se puede sobrevivir a las tormentas cuando las vemos en función de lo relacional. La noche está llena de invitaciones santas a cultivar nuestro amor por Dios.

La desconexión entre la noche y el *crecimiento*, la *cercanía* y el *amor* ha hecho naufragar espiritualmente a muchas almas. Malinterpretando la noche y abrumados por el sufrimiento espiritual, cortamos el ancla y perdemos o abandonamos la confianza que tenemos en Dios, en nuestra capacidad de seguir a Dios o en la comunidad del pueblo de Dios.

Aquí es donde puede que usted esté ahora mismo: a la deriva, consciente de la corriente submarina que lo aleja de la orilla, hacia el mar oscuro y turbulento. Puede ser aterrador sentir que su fe no tiene fundamento, está desconectada, que es irreal. Ciertamente, eso ha sido angustiante para mí.

Quizás en estas páginas sea la primera vez que usted y yo nos encontramos; pero, por favor, sepa desde el comienzo que no está solo. Y no está tan lejos de casa como tal vez piense o sienta que está.

La noche no es su enemiga.

Mi meta con esta ofrenda es ayudarlo a reivindicar la noche y a reinterpretar el dolor, construyendo (o reconstruyendo) un marco para la desilusión espiritual.

Gracias a Dios, no tengo que empezar de cero. Muchas mentes brillantes y plumas agudas me antecedieron. Mi pequeña (aunque, espero, significativa) contribución es brindarle un esquema visual y un conjunto de instrumentos prácticos para navegar la noche.

La Primera parte de este libro es fundacional. En esta serie inicial de capítulos, nos familiarizaremos con *el concepto del sufrimiento espiritual y nos daremos cuenta de cómo la desilusión es una invitación al amor*. Las partes siguientes brindarán herramientas para navegar la *desilusión con Dios* (Segunda parte), la *desilusión con nosotros mismos* (Tercera parte) y la *desilusión con el pueblo de Dios* (Cuarta parte). Porque, si bien la noche es normal, la falta de herramientas puede hacerla más larga y más densa de lo necesario.

Sin embargo, si su noche parece abrumadora, está bien que se adelante a la parte que cubra la necesidad que siente. Pero, por favor, acuérdesse de volver atrás y lea la Primera parte. Esa base es nuestra brújula para atravesar el sufrimiento espiritual. Si sabe hacia dónde se dirige, las herramientas que se brindan aquí le resultarán mucho más eficaces.



Los materiales complementarios (los apéndices, las notas y la bibliografía) contienen parte del excedente de mis treinta años de estudios sobre el tema. Para que el libro sea accesible, he decidido presentar ese material como una lectura opcional pero sumamente recomendada.

Cuando inicie este viaje, lo animo a que traiga toda incertidumbre, frustración y dolor que tenga. La negación (por más cordial o bien intencionada que sea) no tiene ningún poder regenerador. En lo personal, respeto las preguntas sinceras (especialmente, las controvertidas) y las veo con buenos ojos, como si fueran amigas, en parte porque considero que su principal propósito es fortalecer las relaciones, más que conseguir respuestas. Fue la facilidad precoz para las preguntas la que me llevó a mi gran amor por el aprendizaje. Y el tema de la desilusión ha sido mi foco de estudio primordial desde la crisis en el banco del parque, sobre la cual leerá en breve.

Quizás le sea útil saber dos cosas más sobre mí desde el comienzo. En primer lugar, aunque efectivamente escribo y doy algunas charlas, mi principal llamado siempre ha sido aconsejar, lo cual significa que he tenido el privilegio de vadear mucho sufrimiento espiritual con gran cantidad de corazones y mentes deslumbrantes.

En segundo lugar, me preocupa *profundamente* la debilidad de nuestra fe colectiva. Dios no ha cambiado. Pero nuestro entendimiento sobre lo que significa seguirlo ha experimentado una mutación alarmante, partiendo de lo tóxico que es por partida doble confundir emociones con devoción y considerar que la abundancia es una demostración de la obediencia.

Cuando nos falta el marco para evaluar y procesar la desilusión, damos por sentado que el crecimiento espiritual prefiere el día feliz y rehúye de la no tan feliz noche. En consecuencia, evitamos la noche porque la vemos como una falla en la formación espiritual, o una pérdida de tiempo y de potencial sin sentido.

Ciertamente, este error no es nuevo, como hasta una rápida lectura de los consejos de los amigos de Job lo puede confirmar. Pero en cualquier época, cuando un error es elevado a la condición de creencia, credo o doctrina, su poder para socavar la fe se amplifica. La mentira nunca puede curar. Es la verdad (no el optimismo ni la luz del día) lo que anhela el crecimiento espiritual genuino.

Negar el lugar que tiene la noche en nuestra fe enmudece a una de las maestras más sabias de la fe y crea una versión insostenible de lo que significa seguir a Jesús.

Pues, si la verdad se ve un poco borrosa  
o la esperanza suena más que un poco vacía;  
si intenta en vano silenciar las preguntas,  
o si cada día se sorprende haciendo las cosas por inercia;  
si siente que su fe apenas se sostiene  
o si no ha sentido nada desde lo que parece una eternidad;  
si ama a Dios, pero no está seguro de que aún le caiga bien  
o si se está cansando de esas personas que se relacionan con él;  
Si su andar en fe ha sido... bueno, decepcionante  
o si abandonar el barco le parece cada vez un panorama más  
tentador;  
si a menudo se ha preguntado *por qué* en medio de la tormenta

o si ha buscado la manera de atravesar el dolor cuando la luz del día ya no es lo normal,

**por favor, no abandone todavía.**

Acompáñeme con esperanza a explorar el provecho que tiene el sufrimiento espiritual. Arriéguese a reivindicar la noche y a replantearse la desilusión como una amiga inesperada. Su noche no durará para siempre y dentro de ella hay un tesoro invaluable que es demasiado profundo para ser obtenido a plena luz del día.

Lo aliento a resistir las ganas de huir del sufrimiento o de superarlo avanzando más rápido, cantando más fuerte o trabajando más horas para llenar su alma con distracciones. Como quizás usted ya lo sabe, tales esfuerzos solo brindan un alivio temporal, hasta que la vida real nos recuerda que hay otra cosa fuera de su eje, que algo en lo profundo de nuestro ser está desalineado.

Aunque la desilusión espiritual pueda ser profundamente inquietante y pese a que el terreno del sufrimiento sea pedregoso y difícil, el camino que lleva a una perspectiva más sana y esperanzada sobre la noche no es algo nuevo. Una «enorme multitud de testigos» (Hebreos 12:1) nos ha precedido. Sencillamente, nuestra generación ha perdido el rumbo en la ilusión compartida de que la fe siempre necesita sol pleno para florecer.

No, la noche es normal.

De hecho, la noche es necesaria.

En lo personal, la noche es una de mis mentoras más antiguas y generosas.