

# Cena de enamorados

*celebrando San Valentín*



Ni muy lejos, ni muy cerca

El principio es simple:

en la casa, los niños están acostados, las actividades terminadas,  
las páginas de este documento impresas y la mesa puesta para  
«cenar a la luz de las velas», ¡Cómo dos enamorados!

**Aperitivo y 3 platos**

=

**4 ocasiones de dialogar**

# La distancia correcta

**El tema de la cercanía y la distancia** es importante en la pareja para que la relación dure.



Cada uno de los dos tiene necesidad de estar cerca del otro, de intimidad, de sentirse protegido, pero también desea poder disfrutar de cierta autonomía, de libertad, de tomar en ocasiones distancia. Encontrar un equilibrio entre ambos polos es un desafío permanente porque nuestras necesidades cambian y evolucionan continuamente. Según las etapas y el tiempo que llevamos en pareja, cada uno puede desear, más o menos proximidad o autonomía. Se trata de encontrar juntos una solución que sea un buen compromiso en el que los dos se sientan bien.

En este documento, la pastoral de la familia del cantón de Vaud y Ginebra, os ofrece la posibilidad de dialogar, jugar y revisar un poco vuestra cotidianidad de pareja ... En 4 etapas, ¡del aperitivo al postre!

En <https://www.cath-vd.ch/evenements/special-st-valentin/>, encontrareis a partir del 11 de febrero una idea de menú propuesta por nuestros chefs Cristina & Roberto.

«La paradoja del amor reside en que dos seres se hacen uno y sin embargo siguen siendo dos.»  
Erich Fromm

Animation Saint Valentin 2021 conçu par :

Monique Touma Oveid (psychologue et conseillère conjugale) et Patrick Oveid

Monique Dorsaz ([monique.dorsaz@cath-vd.ch](mailto:monique.dorsaz@cath-vd.ch)) et Aleksandro Clemente ([aleksandro.clemente@cath-vd.ch](mailto:aleksandro.clemente@cath-vd.ch))

de la pastorale des familles de Vaud

Anne-Claire Rivollet et Marie Montavont ([pastorale.familiale-ge@cath-ge.ch](mailto:pastorale.familiale-ge@cath-ge.ch))

de la pastorale des familles de Genève



**EGLISE  
CATHOLIQUE  
ROMAINE**  
GENEVE

**FAMILLE**



Ni trop près, ni trop



## Etapa 1

# Un juego para entrar en materia

- ✓ Escondéis un objeto simbólicamente importante para vuestra pareja o un objeto que sea representativo de el /ella.
- ✓ Vuestra pareja debe buscarlo. Le ayudáis con indicaciones de «frio», «caliente» «templado» ...
- ✓ Después, en un dialogo lúdico, compartís el porqué de la elección del objeto y del escondite.
  - Que es lo que creo conocer de ti
  - ¿Cómo este objeto te representa?
  - ¿Qué me ha sorprendido?

Podéis continuar este redescubrir escribiendo 3 frases que comiencen por «Yo»

Cuando estas cerca, Yo «.....»

Yo .....

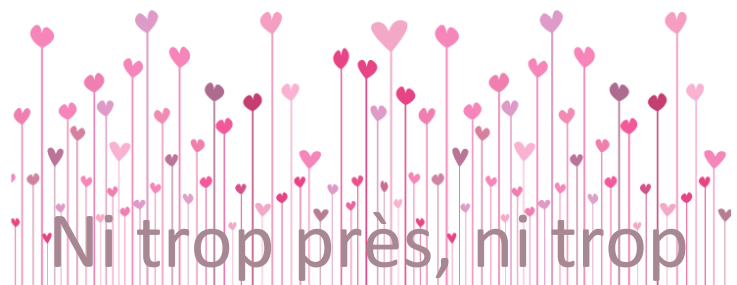
Yo .....

Cuando tu estas lejos, Yo «.....»

Yo .....

Yo.....»

Podéis intercambiaros las frases.





# Etapa 1

## Un juego para entrar en materia

- ✓ Escondéis un objeto simbólicamente importante para vuestra pareja o un objeto que sea representativo de el /ella.
- ✓ Vuestra pareja debe buscarlo. Le ayudáis con indicaciones de «frio», «caliente» «templado» ...
- ✓ - Que es lo que creo conocer de ti  
- ¿Cómo este objeto te representa?  
- ¿Qué me ha sorprendido?

Podéis continuar este redescubrir escribiendo 3 frases que comiencen por «Yo»

Cuando estas cerca, YO « .....

Yo .....

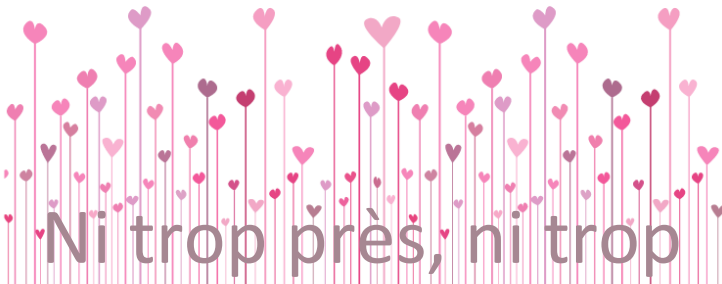
Yo .....

Cuando estas lejos, Yo« .....

Yo .....

Yo .....

Podéis intercambiar las frases.





## Etapa 1

## Entre fusión y autonomía : ¡el test!

Para evaluar el equilibrio de vuestra relación responder por separado a este test. Es posible elegir 2 respuestas máximo por cuestión.

		El	Yo	códigos
Desde que estáis juntos, veis a vuestros amigos	Continuamente, con él/ella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲♥
	Yo regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇
	Muy poco, de hecho, mis amigos/as se quejan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
	Tenemos los mismos amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲▲
Ir de vacaciones sin el otro, es para vosotros inconcebible	Inconcebible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲▲
	Posible con la condición de tener también vacaciones en pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
	Indispensable para reencontrarse mejor después	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇
Hacéis actividades exteriores	Sí, en pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲♥
	Sí, cada uno por su lado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇♥
	Sí, pero eso molesta a mi pareja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇
	No, no es algo que nos apetezca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
Vuestros gustos culturales son	Muy diferentes y fuente de conflictos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇
	Idénticos, apreciamos las mismas cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲♥
	Diferentes, eso nos permite descubrir nuevos horizontes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
	Relativamente compartidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
Si obtenéis una promoción en el trabajo que implica una carga de trabajo suplementaria / un cambio	Aceptáis antes incluso de hablar con el otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇◇
	Consultáis al otro, pero tomáis vuestra decisión sin tener en cuenta su opinión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇
	Tomáis la decisión después de valorar juntos los pros y los contras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲♥
Por la noche en casa	Tenéis deseos de dedicaros a vuestras ocupaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇
	Esperáis que vuestra pareja pase su tiempo con vosotros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲♥
	Miráis la televisión juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇♥
	Llamáis a amigos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇
Habéis descubierto una nueva pasión, un nuevo interés (deporte, estudios, fe, voluntariado, cultura, amigos ...)	Os comprometéis en serio, creéis que tenéis el derecho a crecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	◇
	Lo habláis con vuestra pareja y buscáis un medio de no dejar de lado vuestra relación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	♥
	Tentáis el terreno, sentís que el otro no está de acuerdo con este nuevo compromiso y renunciáis a el	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▲♥



# Etapa 1

## Entre fusión y autonomía: ¡El test!

Para evaluar el equilibrio de vuestra relación responder por separado a este test. Es posible elegir 2 respuestas máximo por cuestión.

		Ella	Yo	códigos
Desde que estáis juntos, veis a vuestros amigos	Continuamente, con él/ella Yo regularmente Muy poco, de hecho, mis amigos/as se quejan Tenemos los mismos amigos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲♥ ◇ ▲ ▲▲
Ir de vacaciones sin el otro, es para vosotros inconcebible	Inconcebible Posible con la condición de tener también vacaciones en pareja Indispensable para reencontrarse mejor después	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲▲ ♥ ◇
Hacéis actividades exteriores	Sí, en pareja Sí, cada uno por su lado Sí, pero eso molesta a mi pareja No, no es algo que nos apetezca	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	▲♥ ◇♥ ◇ ▲
Vuestros gustos culturales son	Muy diferentes y fuente de conflictos Idénticos, apreciamos las mismas cosas Diferentes, eso nos permite descubrir nuevos horizontes Relativamente compartidos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	◇ ▲♥ ♥ ♥
Si obtenéis una promoción en el trabajo que implica una carga de trabajo suplementaria / un cambio	Aceptáis antes incluso de hablar con el otro Consultáis al otro, pero tomáis vuestra decisión sin tener en cuenta su opinión Tomáis la decisión después de valorar juntos los pros y los contras	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	◇◇ ◇ ▲♥
Por la noche en casa	Tenéis deseos de dedicaros a vuestras ocupaciones Esperáis que vuestra pareja pase su tiempo con vosotros Miráis la televisión juntos Llamáis a amigos	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	◇ ▲♥ ◇♥ ◇
Habéis descubierto una nueva pasión, un nuevo interés (deporte, estudios, fe, voluntariado, cultura, amigos ...)	Os comprometéis en serio, creéis que tenéis el derecho a crecer Lo habláis con vuestra pareja y buscáis un medio de no dejar de lado vuestra relación Tentáis el terreno, sentís que el otro no está de acuerdo con este nuevo compromiso y renunciáis a el	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	◇ ♥ ▲





## Etapa 2

# Contabilizar las diferentes figuras

Si tenéis una mayoría de ▲

- Vuestra pareja esta muy fusionada, ¿eso os conviene ?
- ¿Cuál es la relación de vuestra pareja con el mundo exterior?

Si tenéis una mayoría de ◆

- Parece que sois muy independiente, ¿qué sucede realmente ?
- ¿Cuál es el impacto en vuestra pareja?

Si tenéis una mayoría de ♥

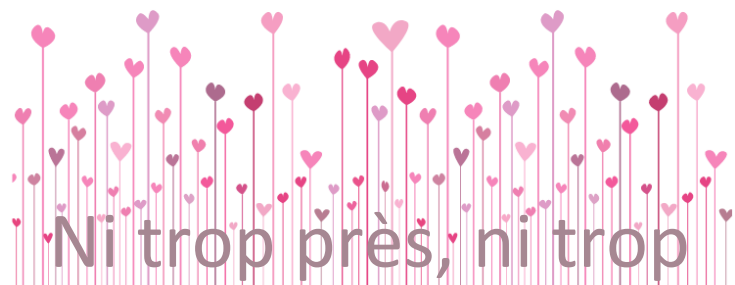
- Parece que habéis encontrado un equilibrio que os conviene. ¿Este equilibrio pone de manifiesto una fusión total o es un equilibrio real entre vuestra esfera personal y vuestra pareja ?

**Compartir y comparar vuestros resultados.**

**Después compartir vuestros deseos respectivos de cercanía y autonomía.**

- ¿Cómo os sentís al ver estos resultados ?
- ¿Cuáles son vuestros deseos personales con relación al espacio compartido y al no ?
- ¿Cómo podéis ajustaros el uno al otro teniendo en cuenta los deseos de cada uno?

Ce test est tiré de Chantal et Antoine d'Audiffret,  
**L'art de vivre à deux**, Editions de l'atelier, pp. 58-59.  
Nous y avons ajouté les deux dernières questions.





## Etapa 3

### Entre proximidad y distancia, ¿cómo es esto en vuestro hogar?

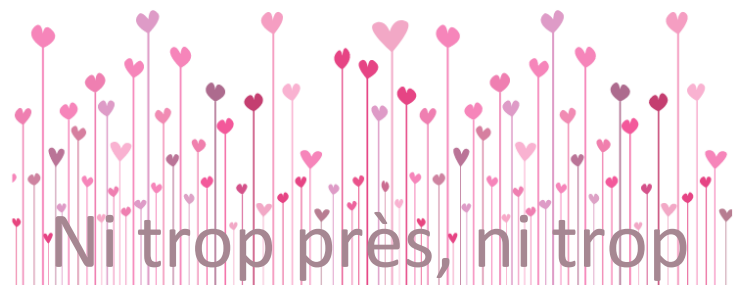


Una buena cuestión es como son estos espacios personales y comunes en el lugar donde vivís. Cada uno tiene necesidad de espacios donde pueda sentirse en su «jardín secreto», no ser molestado. Los espacios comunes son también muy importantes para la intimidad de la pareja.

Responder personalmente a estas cuestiones :

- 1) ¿Tenemos lugares en nuestro hogar donde estamos felices de encontrarnos y estar juntos?  
¿Cuáles? ¿Qué facilita la intimidad ?
  
- 2) ¿Cuáles son las actividades para las que necesito estar solo, para tener un espacio de "jardín secreto"?  
¿Tengo un lugar o un espacio donde estoy realmente bien al que retirarme?  
Y si "no", ¿debería ver la manera de mejorar esto? .
  
- 3) ¿La actual situación sanitaria con sus limitaciones nos obligaría a repensar nuestros espacios de vida y reorganizarlos?

Después daros un tiempo para decirle al otro lo que es importante para vosotros con relación al espacio y si es necesario buscar juntos una solución







## Etapa 3

### Entre proximidad y distancia, ¿cómo es esto en vuestro hogar?

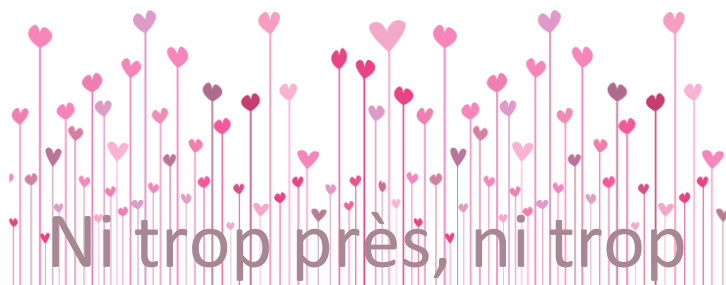


Una buena cuestión es como son estos espacios personales y comunes en el lugar donde vivís. Cada uno tiene necesidad de espacios donde pueda sentirse en su «jardín secreto», no ser molestado. Los espacios comunes son también muy importantes para la intimidad de la pareja.

Responder personalmente a estas cuestiones:

- 1) ¿Tenemos lugares en nuestro hogar donde estamos felices de encontrarnos y estar juntos?  
¿Cuales? ¿Qué facilita la intimidad ?
  
- 2) ¿Cuáles son las actividades para las que necesito estar solo, para tener un espacio de "jardín secreto"?  
¿Tengo un lugar o un espacio donde estoy realmente bien al que retirarme?  
Y si "no", ¿debería ver la manera de mejorar esto? .
  
- 3) ¿La actual situación sanitaria con sus limitaciones nos obligaría a repensar nuestros espacios de vida y reorganizarlos?

Después daros un tiempo para decirle al otro lo que es importante para vosotros con relación al espacio y si es necesario buscar juntos una solución





## Etapa 4

### «los signos de amor » que favorecen la intimidad

- ✓ Rodear en azul entre 5 et 7 «signos de amor » que te causan más placer y que favorecen la intimidad con vuestra pareja.
- ✓ Rodear en rojo entre 5 et 7 «signos de amor » que según vosotros le causan más placer a vuestra pareja.

caricia                      comer juntos                      vía ferrata a dos                      palabras dulces

pequeño regalo                      rezar juntos                      salida sorpresa                      masajes

mirarnos a los ojos                      cena romántica                      discusión profunda

bañarse en el lago                      cocinar juntos                      relaciones sexuales

pasear de la mano                      Comentar el día                      hacer deporte juntos

Un curso de danza                      un pequeño beso                      hacer el amor

Hacer jardinería juntos                      un ramo de flores                      recibir un cumplido

ir a un restaurante                      hacer una peregrinación                      escapada de fin de semana

noche de hotel \*\*\*\*\*                      recibir el reconocimiento del otro

Luego comparar e intercambiar los resultados.

Eres libre de emprender acciones concretas

estando atenta a los "Signos de amor" para cultivar.





## Etapa 4 «los signos de amor» que favorecen la intimidad

- ✓ Rodear en azul entre 5 et 7 «signos de amor» que te causan más placer y que favorecen la intimidad con vuestra pareja.
- ✓ Rodear en rojo entre 5 et 7 «signos de amor» que según vosotros le causan más placer a vuestra pareja.

caricia	comer juntos	vía ferrata a dos	palabras dulces
pequeño regalo	rezar juntos	salida sorpresa	masajes
mirarnos a los ojos	cena romántica	discusión profunda	
bañarse en el lago	cocinar juntos	relaciones sexuales	
pasear de la mano	comentar el día	hacer deporte juntos	
un curso de danza	un pequeño beso	hacer el amor	
hacer jardinería juntos	un ramo de flores	recibir un cumplido	
ir a un restaurante	hacer una peregrinación	escapada de fin de semana	
noche de hotel *****	recibir el reconocimiento del otro		

Luego comparar e intercambiar los resultados.  
Eres libre de emprender acciones concretas  
estando atenta a los "Signos de amor" para cultivar




Ni trop près, ni trop

## Oración final

### « Concédenos la Gracia...»


Os proponemos terminar esta noche con algunos minutos de plegaria en pareja. Hacerlo como queráis, con vuestras propias palabras, según a lo que estéis acostumbrados, o con el texto que os proponemos, afín de estar en comunión con todas las parejas que viven también esta noche la «cena de enamorados» como celebración de San Valentín.



Señor, Padre santo, Dios Todopoderoso y eterno ,  
 Nosotros te damos gracias y nos bendecimos en tu santo nombre;  
 Tú que has creado al hombre y la mujer,  
 Tú has bendecido su unión para que sean ayuda y sostén mutuo.  
 Acuérdate de nosotros hoy.

Danos la gracia de ser cercanos e íntimos,  
 de descubrir con alegría nuestra vocación común.  
 Danos también saber respetar las distancias,  
 estar atentos a las necesidades personales de cada uno,  
 y enriquecernos con nuestras diferencias.

Tu Señor, tú eres infinitamente cercano a nosotros,  
 ponemos nuestra unión en tus manos.  
 Protégenos y haz que nuestro amor, a la imagen del de Cristo a la Iglesia,  
 sea un don et un dedicación, entrega y compromiso  
 Concédenos vivir mucho tiempo juntos en alegría y paz,  
 afín que nuestros corazones se eleven sin cesar hacia ti  
 Alabanza y acción de gracias,  
 por Jesús tu hijo Bien amado en la comunión del Espíritu Santo. Amen.



A partir de la prière quotidienne du couple de hozana.org

