

# PASABA POR AQUÍ

JULIO  
2024

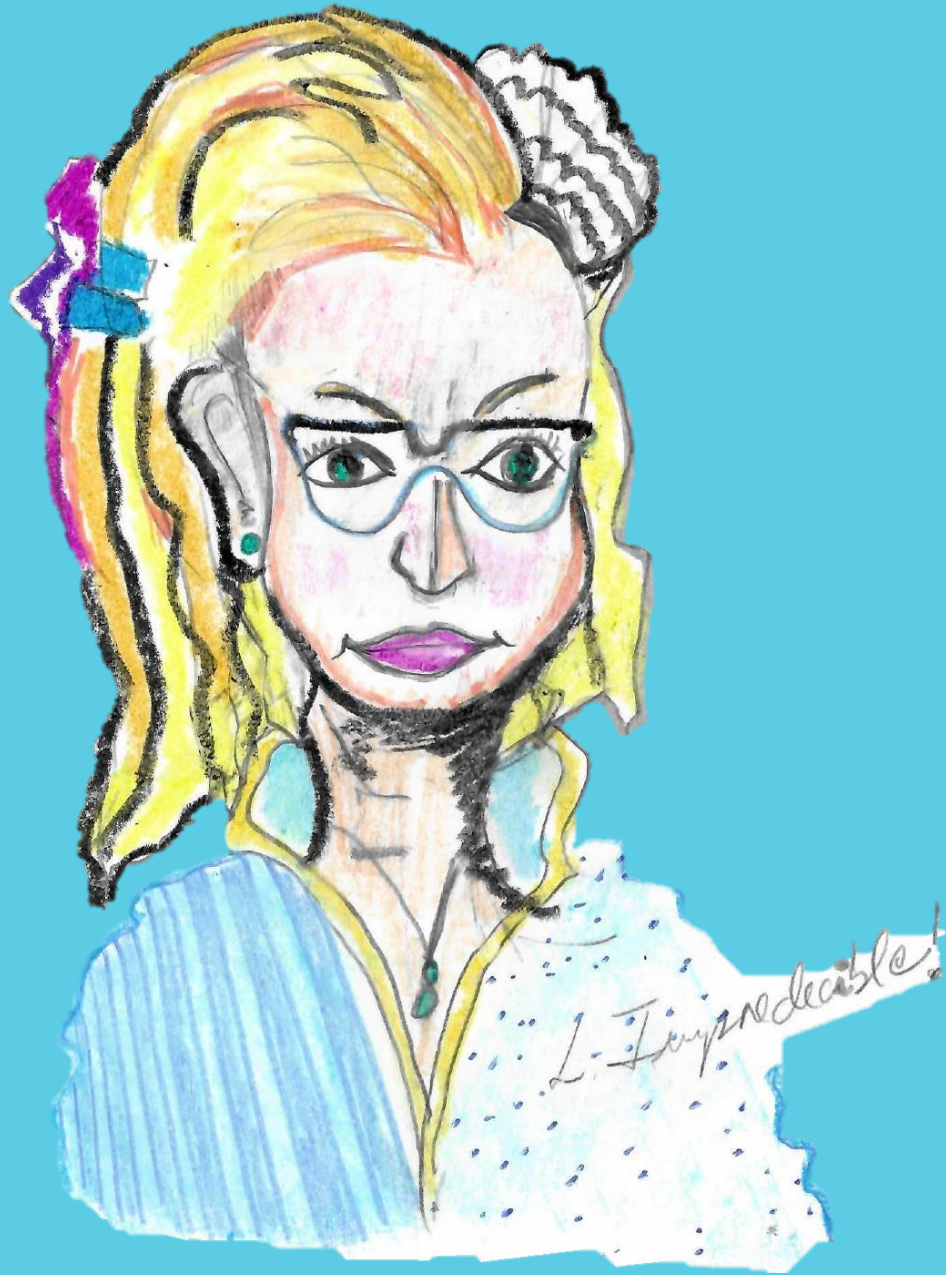


Ilustración E.C.

VOLUMEN 9

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE  
SERVICIO PSIQUIATRÍA

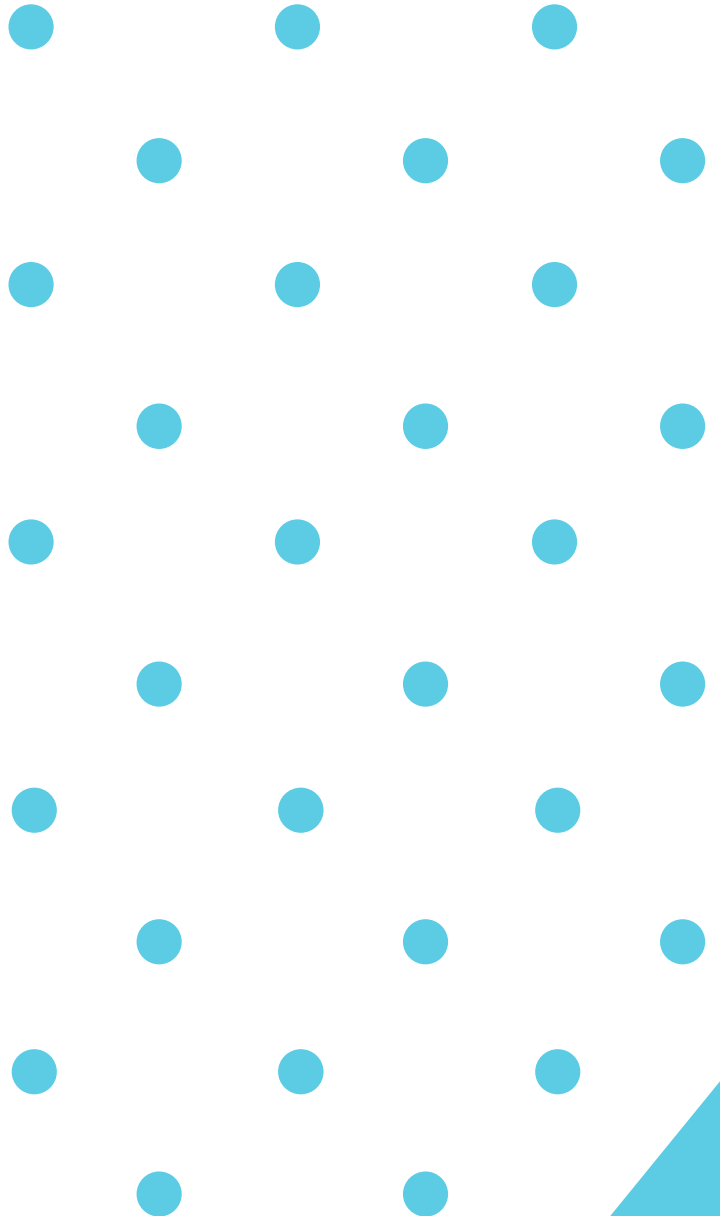
*Nuestro agradecimiento a todo el Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, a la Dirección de Enfermería, a todos los compañeros y personas ingresadas que han participado desde su entusiasmo y apoyo, aportándonos ideas y ayuda para sacar el proyecto adelante.*

*Gracias a la secretaria del servicio y al servicio de Reprografía.*

*Hospital Ramón y Cajal.*

*Ctra. Colmenar Viejo Km. 9,100 (Madrid)*

*Tlf/ 91 336 88 49*



## ***EQUIPO DE DIRECCIÓN***

- ***Pilar G<sup>a</sup>-Margallo Ortíz de Zárate. Terapeuta Ocupacional***  
*Unidad Hospitalización Breve y Unidad Trastornos Conducta Alimentaria.*
- ***Jorge Serna Yepes. Terapeuta Ocupacional***  
*Hospital de Día de Psiquiatría.*

## ***EQUIPO DE REDACCIÓN***

- *Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve. Servicio de Psiquiatría.*

## ***MAIL: BUZÓN DE SUGERENCIAS***

[\*mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org\*](mailto:mariapilar.garciamargallo@salud.madrid.org)

[\*jorge.serna@salud.madrid.org\*](mailto:jorge.serna@salud.madrid.org)

## **INDICE**

- *Editorial*.....3
- *SECCION RELATOS* .....4-10
- *SECCIÓN PROSA*.....11-17
- *SECCIÓN RECETAS*..... 18-20
- *SECCIÓN TESTIMONIOS* .....21-33
- *SECCIÓN VIÑETAS*.....34-35
- *SECCIÓN HOBBIES*.....36
- *SECCIÓN OPINIONES*.....37-38

## **EDITORIAL**

*“Cuando me han ofrecido ser la autora de esta editorial, no he podido sentir más gratitud.*

*Gratitud porque dar voz al sentir emocional es una forma más de cuidado, y no solo una forma más, es una parte fundamental para conseguir el bienestar. Porque cuando nos vemos obligados a adentrarnos en el viaje de un ingreso, el cuidado en todos sus sentidos y variantes es un equipaje indispensable.*

*Gratitud por poder compartir este pequeño pero poderoso espacio con todos vosotros. Porque sois ejemplo de fortaleza, crecimiento y superación. Porque poner palabras al sentir, a veces es lo más complicado, y en estas hojas lo hemos conseguido.*

*Gratitud porque es una forma de obligarnos a parar y a escucharnos a nosotros mismos, algo que a veces, en el ir y venir de la vida, se nos olvida. Porque somos nuestra principal fuente de vida, porque a veces es necesario parar para luego poder continuar con más fuerza. Para poder sanar las cicatrices a veces invisibles.*

*En cada volumen que he tenido la oportunidad de leer, el sentimiento ha sido muy similar, los vellos de punta han sido un efecto inevitable. En el ir y venir de la vida, y también en el hospital, es fácil olvidarnos del cuidado emocional.*

*Desde aquí, desde mi rinconcito en este nuestro hospital, quiero daros las gracias a todos por compartir estos pensamientos, sentimientos y emociones en momentos tan duros de vuestra vida. Es sin duda un acto de valentía.*

*Vosotros sois los protagonistas.... Infinitamente agradecida.” (Ana Fernández, Supervisora U.H.B.)*

Ana; desde el equipo redactor de la revista queríamos darte la bienvenida a esta nueva experiencia y la forma que se nos ha ocurrido ha sido que desde aquí puedas participar en ella, escribiendo la editorial. Participar desde la libertad creativa que es la principal cualidad de esta revista y dando tu testimonio.

Por eso gracias y bienvenida.

## SECCIÓN RELATOS

### **GRATITUD, A VECES UNA PALABRA TAN INGRATA, autor D.B.R.**

*Resulta sorprendente, lo difícil que puede ser para nosotros los humanos, tener que realizar el acto de “dar las gracias”.*

*Sin embargo, lógicamente, es un acto esencial. Da igual que sea un día soleado o encapotado, una semana corta o larga, o un mes más o menos prolongado. No comprenderíamos al ser humano sin esta acción.*

*Probablemente, esté inspirada incluso de alguna forma, impresa en el código genético. Aunque a veces más o menos no llegue a EJECUTARSE finalmente en el último paso, como cuando inconsistentemente no logremos encontrarla o hacer que forme parte de nuestro acervo de palabras más utilizadas, o pueda avergonzarnos ocasionalmente. Mostrar gratitud indudablemente nos une también más al resto de los seres humanos.*

*Por otro lado, puede decirse que al menos en ocasiones, representa también sentimientos indudablemente positivos. Probablemente la gratitud nos expone una vez más ante un espejo. Porque, ¿qué ocurriría en un mundo en el que viviéramos sin actos de gratitud, de expresión de la misma?*

*Así es la paradoja de la gratitud.*



Unplash

***EL HOMBRE, autor A.L.A.***

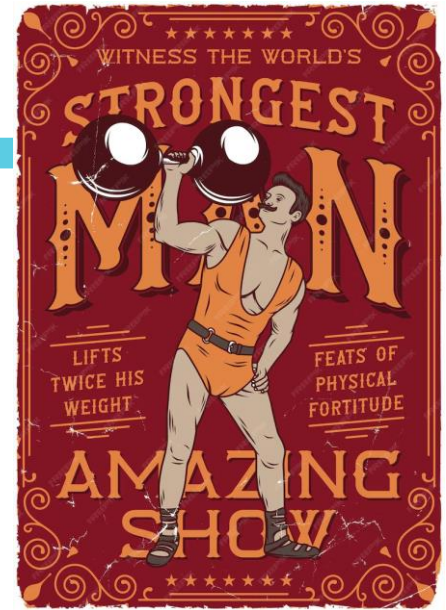


*El hombre es un ser pensante, piensa a cada momento y en cada instante. En la penumbra de sus ojos maltrechos por el mucho pensar y dar vueltas a su magín, cree alcanzar la gloria en un sin fin de bucles continuos de eterno pensamiento, miedo, angustia y preocupación continua, producida en los albores de una realidad irreal, que traspasa el tiempo y el espacio. Quizá esté en otra dimensión, o en varias a la vez.*

*Yo solo sé que su esencia mora más allá del vacío de su mente mortal y enfermiza. Enferma por su orgullo, vanidad y pereza, pero sobre todo por la búsqueda de lo material, en cada instante de su vida egocéntrica, en la que el ego es su mejor amigo, sin saber que al liberarse de éste, será el tiempo de descubrir quién es realmente, y alcanzar su felicidad, así como la de sus semejantes.*

## BIENVENIDOS AL CIRCO, autor A.L.A.

*Entre pitos y flautas, comenzaba la función con los payasos Rix y Rax que empezaron su número con una serie infernal de acrobacias y peripecias, acompañadas de un sinfín de números humorísticos en los que el payaso Rix perdió la barba y se realizó un afeitado en seco, delante de un público impertérrito y de risa fácil, que no paraba de reírse a carcajadas al observar al payaso Rax depilar los últimos dos pelos de la barba de Rix.*



freepik

*Ambos payasos (y no lo digo en el mal sentido de la palabra), pertenecían al milenario circo italiano **Milanetti**, que llevaba la friolera de 45 años actuando en muy diversos y variados lugares, llegando cierta vez a representar sus funciones en medio de un risco, en dónde un equilibrista servía un plato de sopa a otra equilibrista gorda, en medio de un cable de poco más de 2 centímetros de grosor.*

*Y así transcurrieron algunas décadas en las que el circo hacía feliz a niños y mayores y entre los primeros me encuentro yo.*

*¡Pero me voy ya porque **la función acaba de comenzar!***



***EL HILO ROJO, autora D.P.R.M.***



*El “Hilo Rojo”, es una leyenda china que cuenta que cuando dos personas se unen, les une un hilo rojo pues se unen para siempre y nada ni nadie, los puede separar.*

*Aprendí aquí en el hospital de Salud Mental Ramón y Cajal, que yo quiero que mi “hilo rojo” sea yo y la vida.*

*Es tan difícil tratar de vivir cuando no lo quieres, pero aquí conocí a alguien que me habló sobre el Hilo Rojo, que me ayudo a ver la vida de diferente manera.*

*Me he puesto a pensar que **mi hilo rojo siempre seré mi vida y yo**, a pesar que la que quiera separar o acabar con ella sean mis pensamientos y acciones.*

*Siempre lucharé para que “Hilo Rojo” no se rompa.*

## ***EL ÁRBOL DE LA VIDA, autora M.T.B.P.***

### *Introducción*

*“Cuando pasaba por aquí, me ingresaron corriendo porque mi trastorno bipolar necesitaba un enmiendo. Enmiendo de medicinas y tratamiento de la doctora, enfermeras, auxiliares, terapeutas ocupacionales, celadores y profesionales estudiantes, cocineros, limpieza... todos con su preparación, voluntad y con mil amores me estabilizaron otra vez, como tantas veces que vengo. Los necesito en mi vida para ser creativa.*

*Si dedicarme a escribir para lograr mi porvenir por eso agrego este relato para que no haya ningún dilema.”*



Unplash

*En el devenir de la existencia, el amor ayuda a ser la guía de los senderos a raíces de la vida, la cual se construye como un árbol en el cual el tronco contiene la esencia o savia de la persona.*

*Entonces las ramas, hacia las diferentes direcciones, representan los matices o complejidades del grado de evolución de las personas.*

*Cada fruto y cada flor, es el resultado de la relación fraterna, filial, amorosa o amistosa, la cuál deja un sabor y un olor, como estela de recuerdo de la relación.*

*Esta relación va a darle vida e iluminación a ese árbol, el cuál lucirá más o menos frondoso dependiendo del grado de evolución.*

**EL ARBOL DE LA VIDA:** extracto del libro de la autora: “Extrayendo el diamante del ser interior”, Michelle La Reine. ISBN: 978-84-16814-00-8)

*Mientras dura la relación, no se puede entender la razón de su actividad reproductiva, si no es solo cuando culmina, es decir, solo cuando germina la flor y el fruto es que puede entender la razón de su existencia, como un rompecabezas que muestra la dirección de la otra rama que crece con tesón.*

*Entonces, cuando se percibe la dirección de esta rama, se quiere volver atrás para agarrar más nutrientes que hagan crecer una flor preciosa o un fruto exquisito. Pero ya es tarde, el tiempo de reproducción pasó, solo queda el olor y el sabor de una relación como una estela de recuerdos.*

*Ahora bien, cada persona o árbol de la relación percibe la misma de una forma diferente, de acuerdo a su grado de evolución. Pero esta percepción es válida y le sirve a cada quien en la justa medida de lo que necesita el árbol para su reproducción.*

*Y, a futuro, cada árbol mostrará sus flores y frutos dependiendo de las relaciones con las personas, y dará sombra a pequeños árboles que crecerán como proyección del ser que los cobijará.*

***El peor grado de ignorancia es no reconocer cuál es la fuente que te nutre.***

***El siguiente grado de ignorancia, una vez reconocida la fuente, es el no saber qué, cuándo y cómo aprovecharla.***



freepik

***VIVIR SIN VIVIR, autora M.V.C.***



Freepik I.A.

*Estoy triste, muy triste. Simplemente es que yo ya no puedo lidiar con todo. El mundo se hace grande y yo me hago más pequeña. Estoy viviendo el infierno en la tierra. Ninguno de vosotros pudisteis con ello, pudisteis verlo. Todos, todos, todos querían que pidiera ayuda cuando en el silencio de mi cama estaba gritando.*

*Todo era puto genial, ganando premios, medallas, dinero. Llegando a dónde nadie podía llegar. Escalando montañas sólo para poder sentir las breves vistas desde ahí arriba, como ganadora, como alguien importante. Pero yo no estaba ahí. Los diplomas ponían “XXX ganadora” pero ella simplemente no pudo estar ahí. No era ella.*

*Ella era necesitada y cumplió. Con un esfuerzo hercúleo salió de la cama y se puso su mejor máscara. Ella dio el “Do de pecho”. Cumplió con todos, con todas. Todo lo que se pedía, ella cumplía.*

*Ella se necesitaba a sí misma. Pero nunca estuvo. No se lo merecía. Se rompió en cachos, haciéndose tanto daño como pudo, pensando que el dolor la ayudaría. No lo hizo.*

*Las cicatrices en su cuerpo hicieron que se odiara aún más, hicieron que no se pudiera verse en el espejo. Así que continuó dañando cada centímetro de su cuerpo, cortándose, golpeándose, arañándose, hasta que fuera solo el dolor físico el que hiciera gritar por ayuda.*

*Se dio cuenta de que estaba viviendo sin vivir.*

## **SECCIÓN PROSA**

***CUATRO GOTAS DE CAFÉ, autora E.C.P.***



*Cuatro gotas de café  
servirán...*

*para calmar mi alma de  
agonía...*

*Cuatro gotas de café  
servirán...*

*para calmar mi angustia  
por esta vida...*

*Tan solo 4 X 4  
gotas de café.*

E.C.P.

## ***ANTE EL DOLOR NO HAY HÉROES, autora M.J.V.C.***



Freepik.es

*Ante el dolor, no hay héroes.  
Todo el mundo creyó ser fuerte,  
nadie dio un paso atrás.  
Pechos hinchados de orgullo,  
miradas fieras e inquietas.  
El reto era sencillo:  
vive con depresión,  
durante días, semanas, meses, años...  
El dolor invadió los cuerpos,  
no un dolor físico,  
un dolor en el corazón.*

*Un dolor en el corazón.  
Dejarse ir. Dejarse ver. Dejarse morir.  
Y es que todos aprendieron  
que era una batalla de desgaste  
que arrastraban sus vidas.  
Y todo lo que pudieron hacer  
fue observar como morían en vida.  
Ya no hay brillo en los ojos,  
ya no hay gritos en la batalla.  
Derrotados, uno a uno. Y así lo aprendieron:  
Ante el dolor, no hay héroes.*

***EL DESEO, autor D.V.P.***

*En deseo de estar con mi Amada,  
es más grande que la galaxia .*

*El deseo de quererla, hace que yo me quiera.  
Si tú supieras que eres tú quien más quisiera.*

*Tú eres mi ser Amado,  
mi ser más Deseada,  
mi ser más Apreciada.*



Freepik.es

***POEMAS SIN TITULO, autora C.A.H.***



Freepik.es

*Desde el gran ventanal de cualquier ventana  
puedo al día a día contemplar este último invierno,  
el chasquido del granizo seguido de las primeras lluvias,  
que poco a poco van dejando por las noticias del televisor.  
El pisar de mis zapatos,  
luego el de los coches y por fin,  
¡un día que parece primaveral!  
Cuando la nieve se derrite en mis pisadas  
¡qué importa!, lo que se mueven son mis zapatos de invierno,  
mientras ellos caminan a mi ritmo, allí están!  
Y seguirán por Madrid.  
Corre con tus pies,  
sube con tus encantos.  
Miel, azúcar y sal.*



## AMOR DE ALMAS A DISTANCIA, autora M.T.B.P.

*Amor, ¿dónde estás que no te veo?  
Intuyo tu mirada , intuyo tu desvelo.  
Y sin embargo, mi mente me perturba:  
amor, ¿dónde estás que no te siento?.*

*Si, ese pensamiento lento,  
que me busca sin titubeo,  
que me anhela sin recelo,  
que me desnuda  
me besa y embelesa,  
hasta perder la cabeza.*

*De ese roce tierno, lento y tembloroso  
empezando por los ojos,  
bajando por mejillas,  
hasta llegar a las rodillas...*



Freepik.es

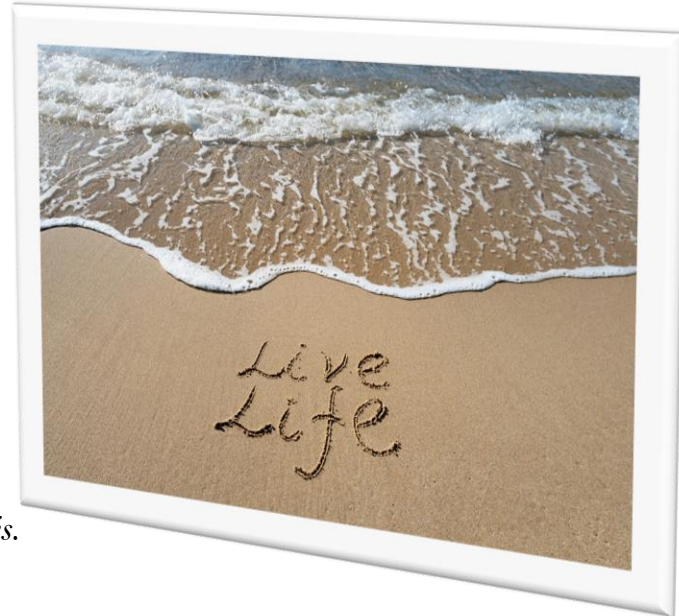
*De repente,  
aparece en mi mente,  
ese amor enfurecido y enloquecedor  
que arrasa con todo sin temor,  
como una marea picada  
con olas altas y enfiladas,  
que buscan arrasar  
con todo lo que pasa por el mar.*

*...Después de la tormenta y el diluvio  
viene la calma y el prelude de dos almas que  
descansan y repiten:*

*“Amor, amor, ¿dónde estás que ya te fuiste?...”*

## ***ASÍ ES LA VIDA, autor E.C.***

*Así es la vida de caprichosa,  
a veces negra, a veces color rosa.  
Cuando subes, puedes oler, tocar las nubes.  
Y cuando bajas, menuda ostia te das.  
Qué difícil calcular la aritmética de la vida  
sin que te salga a deber.  
Qué difícil ser siempre el mismo, sin dejarse de querer.  
Qué difícil vivir de fuera a dentro y no siempre del revés.  
Rabia, inquietud en un aparente mar en calma.  
Aburrimiento, desasosiego, lamento y depresión,  
en el galeón perdido del rey León.  
El laberinto de la vida que nos lleva  
por difíciles derroteros, a aquellos que no acogimos  
la vida de los hábitos sanos, estrictos y  
que preferimos la vida de la hormiga melosa,  
que se dejaba llevar de aquí para allá, sin saber dónde ir  
ni si sabría llegar a buen puerto.  
La impotencia, el primer enemigo a derribar.  
El miedo, el rencor y el resentimiento, los peores aliados y  
en el centro, un pequeño y fino hilo de cordura,  
del que jamás habría que soltarse pues es el nexo entre el amor,  
la fraternidad, la naturalidad y la comprensión entre iguales.*



Freepik.es

**SUS VISITAS, autor A.F.M.**

*Cada noche que pasa,  
mi amada me sorprende más y más,  
cuando viene a mi cama y se acuesta a mi lado.  
No me importa el frío de su piel y de sus manos,  
ni como fija sus ojos grises en los míos.  
Ni cuando susurra en mis oídos: “para nosotros no habrá final”  
si no fuera porque falleció ya hace veinte años.  
Su presencia, una vez más  
y yo el que pasa las páginas.  
Tú, cruzando las alturas y yo aquí,  
tan frío y encadenado  
escuchando todas tus plegarias y deseando poder vivirlas.  
Porque me has tocado en lo más profundo de mi alma,  
y me pregunto: ¿quién puede decir dónde estaremos mañana?.  
Hoy aquí y mañana tan perdidos y solos.  
Cuando todo esté ya dicho y hecho  
¿te quedarás a compartir mi pena?.*

*(Con todo mi respeto a E.A.P. y B.F. que siempre me han acompañado en mi vida.)*



Freepik.es



## **SECCIÓN RECETAS**

### **CHISTORRA A LA SIDRA, autora M.C.F.**

#### **INGREDIENTES:**

- Un paquete de chistorra
- Un vaso de sidra.

#### **ELABORACIÓN:**

1. Poner la chistorra cortada en una cazuela de barro.
2. Cuando esté un poco dorada, echar un chorro de sidra y dejar unos minutos hasta que se consuma.
3. ¡A comer!.



Google

## ***FIDEUA CON BEICON, autora M.C.F***

### ***INGREDIENTES:***

- 1 litro de agua (para 500 gr de fideos)
- Ajo
- Cebolla
- Aceite oliva
- Beicon
- Pastilla Avecrem de verdura o carne
- Tomate frito
- Fideos para fideuá (unos 100 gr. por persona)



google

### ***ELABORACIÓN:***

- *Picar la cebolla y el ajo y poner con el aceite en una sartén o cazuela a rehogar.*
- *Incorporar el beicon troceado, cortado en pequeñas porciones (con cuidado de no cortarse) y lo incorporamos al sofrito.*
- *Se deja pochar un poco los ingredientes y se añade el tomate frito.*
- *Se añaden los fideos y mezclan con el sofrito.*
- *Mientras, calentar en el microondas el agua con la pastilla de Avecrem y cuando esté hirviendo, echar sobre toda la mezcla con cuidado.*
- *Dejar cocer unos 12 minutos.*

*(Nota: si quieres también le puedes poner salchichas).*

***SOPA DE FIDEOS, autora M.C.F***

***INGREDIENTES:***

- *Tomate frito*
- *Orégano*
- *Sal*
- *Ajo*
- *Colorante*
- *Aceite de oliva*
- *Fideos finos*
- *Pastilla de Aavecrem (verduras o pollo)*

***ELABORACIÓN:***

1. *Poner 1 litro de agua a hervir con todos los ingredientes a fuego lento, menos los fideos.*
2. *Dejar hervir durante 15 minutos a fuego lento.*
3. *Echar los fideos y ¡está hecho!*



google

## ***SECCIÓN TESTIMONIOS***

### ***AL NIÑO DE MIS OJOS, autora M.L.D.S.***



Unplash.com

*Yo M.L.D.S. le dedico mi recuperación al niño de mis ojos: M.E.S.D.S.*

*Al “pasar por aquí”, al principio pensé que era innecesario e injusto, pero al pasar los días me di cuenta que fui mejorando con el tratamiento.*

*Para superar las crisis emocionales que me habían hecho los trabajos anteriores y personas a las que no quisiera nombrar nunca en mi vida, ya que fueron los detonantes de todo lo que me ha pasado.*

*Al “pasar por aquí”, el pensamiento del suicidio ha cambiado por completo gracias al personal del Hospital Universitario Ramón y Cajal y sobre todo a mi sobrino M.E.S.D.S. y a mi hermana M.J.S.D.S., pero sobre todo lo hago por el futuro de mi niño de mis ojos, que tiene 38% de autismo. Por eso todo esfuerzo es valioso y más cuando consigues personas buenas con muchas ganas de ayudar. El Autismo es un mundo mágico, porque aprendes todos los días algo nuevo y si él lucha todos los días por aprender, yo también lo haré todos los días. Es el motor de todos los días y que es un ejemplo a seguir.*

*El autismo es una condición especial del que todos debemos aprender de estos niños con autismo.*

***AMOR ENTRE PIJAMAS DE HOSPITAL, autora D.P.R.M.***



Freepik.es

*¿Te has enamorado alguna vez en un hospital? Pues te aseguro a que no, ja ja.*

*Es algo que muchos creen que podemos estar locos, pero pues por algo estamos acá, en el hospital de Salud Mental, ¿verdad?*

*Pero estamos acá porque algo está funcionando mal en la cabeza, más no en el corazón.*

*Pues yo quiero decir que sí, no sé si enamorarme, pero si es fácil sentir eso a que llaman “mariposas en el estómago” cuando ves y conoces a alguien tan parecidos a ti, y sabes que no hay nada que juzgar, ni explicar algún tipo de pensamientos que tengas, pues claro siempre y cuando no pierdas lo que has venido acá a recuperarte, pero sí que es bueno liberar un poco de endorfinas de esas buenas, no perdiendo tu recuperación, no perder el objetivo.*

*Pues el amor en pijamas sí que existe.*



## ***EL VIAJE SOÑADO, autora M.A.S.***

*No tengo un viaje soñado como tal, porque querría ir a taaaaantos sitios!!!!*

*Pero si que uno muy esperado es ir a Australia y las Maldivas. Antes de venir al centro de Hospitalización Breve del Ramón y Cajal, pedí por mi cumpleaños una guía de Australia y mi chico me la regaló. ¡Qué paciencia tiene el pobre conmigo!*

*Empecé leyendo mucho en foros sobre la ruta “perfecta” y es que por mi forma de ser me encanta tener todo bajo control. Al menos durante los tres últimos años estoy empezando a asumir que esto no es del todo posible.*

*Pasé horas y horas leyendo, adquiriendo info sobre las rutas, cultura y qué visitar.*

*Unos días después de ingresar aquí, me visitaron mis padres y me trajeron la guía. Desde entonces, no me separo prácticamente de ella y estoy mucho más entretenida.*

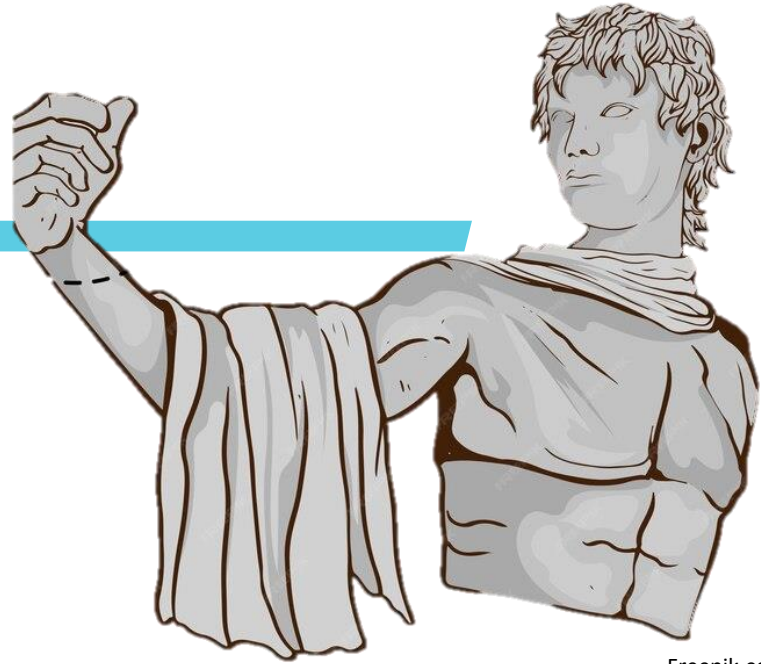
*Conforme pasan los días parece que el tiempo pasa más lento y las ganas de salir de aquí son mayores. Estoy encantada con las actividades que hay, pero sobretodo con el personal del hospital, pero ya me veo preparada para afrontar la realidad desde casa.*

***Isla Whitsunday,  
Australia***



Unplash.com

## LA CULPA, autora B.P.H.



Freepik.es

*He llegado a oír la palabra “monstruo” en repetidas ocasiones y se ha apoderado de mí.*

*A veces me siento culpable de ser educada, de no serlo, de sonreír por si hago ruido, de llorar cuando hay gente que sufre más que yo o tiene mayores motivos. Me culpo de perderme continuamente y no tener una máquina de escribir con GPS para poder narrar todo lo que siento.*

*Me he equivocado, no una ni dos, sino mil veces pero quiero un perdón por todas las obras buenas que he cometido de vez en cuando.*

*Quiero no sentirme culpable por odiar a veces a gente a la que amo pero que me perjudican continuamente.*

*Quiero no sentirme culpable por querer a gente que deberían de merecer todo mi desprecio por el daño que me han hecho.*

*Pero quiero sentirme culpable de que tengo tanta fuerza que a veces no me salen las lágrimas porque creo en la justicia y creo que las “cosas bien hechas, bien parecen”.*

*Perdón, porque esa frase y la de dar consejos van pegadas a mí. Pero bueno, “pasaba por aquí” para quitarme un poquito de mochila y dar gracias por seguir viva, con un bolígrafo y un papel.*

***LA VIDA TE DA SORPRESAS, autora A.M.C.A.***



Unplash.com

*A veces unas cosas te llevan a otras que no esperas.*

*Entras en un lugar desconocido, con reglas que no te entran en la cabeza, como tener que dejar el móvil, dejar todo a la persona que te ha acompañado a este lugar, “la 8ª planta de Psiquiatría del Ramón y Cajal”, porque tu cabeza no va bien y sientes que no vales nada, que tienes una obsesión con tu mami fallecida y tu padre en la residencia y que te tiene desquiciada y medicada...*

*Y te encuentras con más gente que tú, con sus propios demonios y sus luces y con la que empatizas desde el principio y te sientes con la seguridad que fuera te falta.*

*Solo puedes buscar la manera de agradecer y sentir que en el fondo eres una afortunada por tener la oportunidad de que te cuiden y velen por ti, cuando sabes que el mundo es un caos real y hay tantas personas que ni siquiera tienen “derecho” a comer, medicinas, etc...*

***GRACIAS.***

**LAS COSAS DE LA MILI, autor J.M.M.A.**

Freepik.es

*Estoy en este centro por las consecuencias de, después de una vida muy intensa, con mandos y destinos importantes, habiendo escrito libros y dado muchas conferencias, pasé a retirado y a una vida plana sin ninguna actividad. La verdad es que estoy hundido, así que trataré de sacarme de la cabeza algunas de las divertidas anécdotas que me ocurrieron en los 43 años de servicio.*

*Siendo un joven teniente de la Legión, estaba pasando revista a la compañía que, firmes frente a mí, esperaban mi visto bueno en limpieza y buena presentación.*

*Me paré enfrente a un legionario muy pequeño e imprudentemente le dije: “¿Qué tal pequeñín?”. El legionario, firme y con la cabeza alta, sin impresionarse, me contestó alto y claro: “No sabe usted mi teniente que desde que se inventó la patada en “sus partes” ya no hay hombres grandes (yo lo soy) ni pequeños”.*

*Reaccioné bien, di un paso atrás, me dirigí a la compañía y les dije: “El legionario lleva razón y yo he sido un necio”.*



## **MEMORIAS, autor E. V.**

*Mis memorias solo pueden dar gracias a Dios. Dios ha sido misericordioso y más que milagroso conmigo.*

*Llevo desde el 5 de octubre del 2022 fuera de mi sagrado hogar. Escojo estas páginas que me permiten escribir en esta revista, gratísimamente y sin censuras.*

*Soy esposo por más de 25 años. Soy hijo y tengo 52 años de edad. Soy padre, soy yerno, soy hermano. También soy vecino y sobretodo un buen cristiano católico con todos mis defectos y virtudes, esta es parte de mi vida. Jamás la vi venir tan cruel. Tuve que salir huyendo de mi hogar con tal de salvaguardar mi vida. Jamás pensé que un ser querido tuviera tanta maldad en su mente y creer y hacer saber que tuviera tanto poder sobre la vida de otro ser humano, como si estuviera jugando uno de los nuevos juegos de la "Play Station" por comparar. Y cuando tú como padre o madre apoyas a tus hijos/as en tales barrabasadas, es donde vemos la mente humana. Esta es una tragedia familiar y también podemos ver cuánto poder adquiere una persona con mucho dinero y de cuánto es capaz pues estas situaciones solo las verías en una serie de Netflix o HBO.*

*Gracias a Dios que me ha protegido en momentos. Dios ha estado presente y su gran misericordia sobre mí y soy un vivo milagro de Dios. Solo pretendo con mi testimonio y mis vivencias darle la oportunidad a ti, lector/a, de que sepas de primera mano la misericordia divina y milagrosa de Dios. Yo estoy vivo porque así Dios lo quiere y yo siempre dije, "hágase tu voluntad mi Dios", aunque no puedo negar que me da miedo tener mis enemigos tan cerca de mí y saber sus intenciones en mi contra. Por eso mismo es que necesitamos tanto de Dios y pedirle "Señor, aumenta mi fe". No es malo decirle a Dios la verdad pues a Él no podemos engañarlo. Siempre me pregunto como un ser humano puede llegar a sentir tanto odio y maldad hacia otra persona y cuanta insistencia en hacer daño hacia otros, y de esa manera satisfacer su necesidad personal. Es como si se metiera en algún personaje comparable con Pablo Escobar, el patrón del mal (como le llamaban) o crease su propio personaje aún más siniestro todavía en comparación. Es algo increíble en estos tiempos tan modernos que estamos viviendo. Pareciera sacado de una serie.*

## **MEMORIAS, autor E. V. (continuación).**

*Bueno, y muchos preguntan: ¿cómo he logrado sobrevivir a tan viles atentados y tanto tiempo de persecución de un grupo tan temido y conocidos por su maldad e insistencia?. Simple, desde el mismísimo primer día que Dios me hizo saber lo que estaba sucediendo en mi contra, me encomendé totalmente a Dios y le pedí con todo mi ser y todas mis fuerzas que no me soltara jamás de su mano y también que fuera su voluntad que no callera un solo pelo de mi cabeza sin su poder, Amen.*

*Y así mismo, ha sido en casi 3 años ya desde que todo esto comenzó. Han sido 3 años bastante duros, también gratificantes, pues Dios ha puesto personas maravillosas en mi camino que prácticamente me han convertido en parte de su familia y ellos en parte de la mía. Desde mi “gran hermano”, Padre Curry, hasta mi gran hermano José Luis, increíbles personas que en pleno siglo XXI todavía existen, Amen.*

*Realmente, deseo que se me perdone totalmente y que me sea posible vivir de otra forma. Mientras camino a casa, sigo albergando dudas sobre mi destino final aunque es como perder el tiempo soñando, pues soñar no cuesta nada y realmente nadie, solo Dios, sabe nuestro Destino Final, de nuestras vidas. Solo me encomiendo a Dios, día a día. Dios ha sido más que misericordioso conmigo. Amén.*

*Mi experiencia humana me dice que el perdón no llega fácilmente. Mi experiencia humana me dice, que el perdón se reduce a la voluntad del otro de renunciar a la venganza y mostrarme algo de caridad para mi vida. Amén.*

*Hay un refrán que dice: “las palabras se las lleva el viento”. Pero aquí prácticamente vemos que este no es mi caso, como unas simples palabras de ofensa bajo un momento de coraje y pudor me han convertido en uno de los hombres más buscados por la mafia, solo para intentar acabar conmigo y mi existir.*

*El Amor siempre vencerá al Odio. Amén.*



Freepik.es

## ***MI VIDA EN DOS TESTIMONIOS, autora L.H.M.***

*Mi vida ha sido bonita en cuanto a familia y juventud; pero de pronto apareció algo que cambió todo, que tuve que afrontar.*

*Así fui fuerte y lo llevé adelante, una enfermedad mental, ayudada por mi familia y amistades.*

*Por supuesto, los años han empeorado la enfermedad, el trastorno bipolar.*

*Entre altos y bajos, yo sigo la vida, feliz.*

*Un relato sencillo para el que lo desee leer y aportar a la revista “Pasaba por Aquí” que me ayudó a analizar lo que me ayuda grandemente*



Freepik.es

*Me encuentro en el Ramón y Cajal dónde en Psiquiatría se edita una revista, “Pasaba por Aquí”; es muy interesante sobre todo para mí que tengo un trastorno bipolar y me ayuda a sobrellevar la carga de esta difícil enfermedad, como otras psíquicas. Todo es base a base de sufrirlas y sin una posible recuperación total.*

*Cuando puedo estoy “intentando” con la revista una ayuda para sentir paz en mí cuerpo y alma. Es difícil pero hay tantas cosas difíciles!!!*

*El amor de Dios es lo que se necesita para no hacer tropiezos en mi vida.*

*Mi deseo es mejorar y colaborar en la revista “Pasaba por Aquí”, que para mí es muy útil.*

## ***MIS ANDADURAS POR ESTE MADRID, autora C.A.H.***

*En estos días que llevo en Madrid, capital de España, del presente mes de Marzo, vuelvo a escribir algo más, más allá de todos los años, que uno tras otro de este Madrid me puedo hoy así manifestar, esta vez en formato carta, el encanto que ésta tiene.*

*En los recorridos primeros conocí la zona que llega desde el aeropuerto, la de las Universidades, hasta el Paseo de la Castellana y allí, cogimos con mi familia un autocar Pulmantur (creo que hoy ya no existe esa compañía).*

*Por fin después de esa época, vine en mis vacaciones privadas e incluso laborales, pero ya con el nuevo aeropuerto Adolfo Suarez Barajas, desde la puerta o terminal 4, desde la parte de Canarias que me vio nacer y crecer en mis estudios universitarios allí.*

*En fin, un placer siempre que he podido estar aquí.*

*Desde Madrid, una vez más.*



Freepik.es



## ***PASÉ POR AQUÍ, autor R.B.B.***

*Estaba de euforia y lo veía todo con energía. Esta vez estoy en depresión profunda y es todo totalmente diferente:*

*-Estoy cargado de CULPA.*

*-La culpa me genera ANSIEDAD, lo paso muy mal con la ansiedad. Espero que poco a poco me lo vayan controlando.*

*Antes podía con todo, ahora no puedo con nada.*

*Antes era sociable, ahora tengo fobia social y me escondo.*

*Como veis, es todo distinto, como el DÍA y la NOCHE.*

*Tengo esperanza en que después de este bache, haya un punto de inflexión y que comience a caminar; gracias a los médicos, enfermeros, terapeutas, auxiliares y compañeros voy hacia el ansiado estado de EUTIMIA o EQUILIBRIO.*

*De esta forma, he visto las dos partes de la película.*

*Gracias a todos.*

*(D.E.P. †)*



Freepik.es



## ***UN GRITO DE AYUDA, autora L.A.C.A.***

*Después de muchos años de intentar lidiar sola con los fantasmas del pasado, que tanto sufrimiento me han causado, decido pedir ayuda y me encuentro en un lugar lleno de historias parecidas a la mía, pero ni de lejos igual.*

*En ocasiones, quisiera salir corriendo y poder olvidarme de todo. La ayuda de los profesionales ha sido de mucho alivio para mí.*

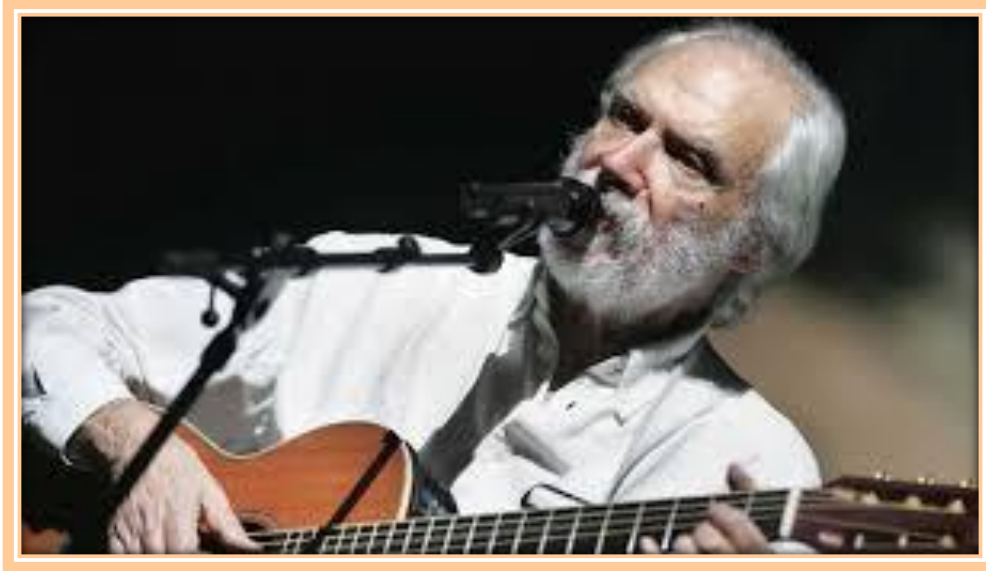
*Estando aquí y pasando por la situación en la que estoy, me ha servido para darme cuenta quienes son las personas con las que de verdad puedes contar en las buenas y en las malas, las personas que de verdad te aman y quieren verte bien y feliz.*

*Al borde del suicidio busqué la ayuda, la encontré y espero encontrar todas las herramientas para poder **sobrevivir** con estos fantasmas.*



Freepik.es

## ***RECUERDO DE UN INGRESO, AUTOR J.N.F.***



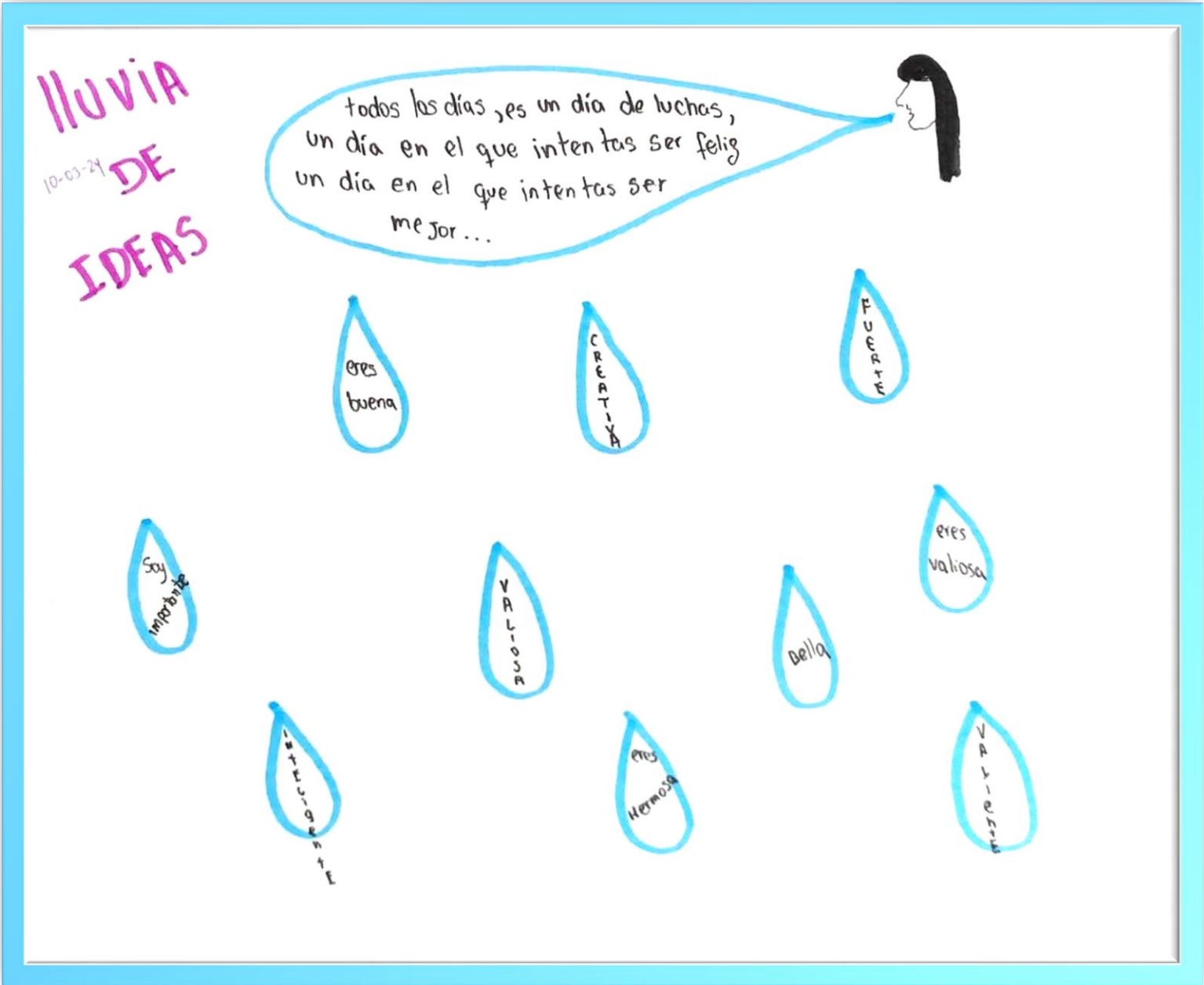
Google.es

*No recuerdo que año era, seguramente finales de los 80. Yo estaba hablando y riendo con un grupo de amigos y de repente apareció frente a nosotros George Moustaki; paseando con esa cara de poeta perdido, tal cual la imagen que proyectaba siempre al cantar y en las entrevistas. Fue una especie de momento mágico.*

*Pero rápidamente yo que tengo más cara que espalda, para allí que me fui y me presente, pero en vez de decirle que me llamaba Jesús, le di mi segundo nombre Narciso, que en griego es Narkisus y a partir de ese momento estuvimos hablando de mitología griega. Fue toda una experiencia y un recuerdo muy entrañable.*

## SECCIÓN VIÑETAS

**LLUVIA DE IDEAS, autora D.P.R.M.**



Freepik.es

**TRASTORNO LÍMITE DE PERSONALIDAD, autora D.P.R.M.**



## SECCIÓN HOBBIES

### FOTOGRAFÍA CON CÁMARAS ACUÁTICAS, autor C.J.A.



Google y Freepik.es

*Con las cámaras acuáticas compactas, con baterías recargable y micro tarjeta SD podemos hacer fotos dentro y fuera del agua, a una profundidad máxima aproximadamente de 3 metros bajo el agua.*

*La peculiaridad es que son resistentes a la arena de la playa y se limpian por sí mismas en el agua del mar.*

*Para piscinas, dependiendo de las normas que establezca el socorrista, se podrán utilizar o no.*

*También se utilizan sin agua o en sus proximidades.*

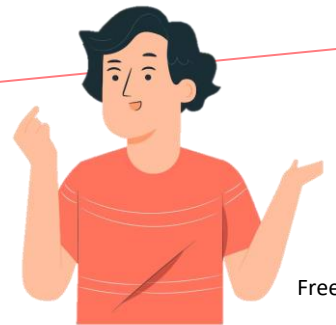
*Dependiendo del ISO de la cámara y el zoom, la persona interesada que compre la que quiera. También existen cámaras con doble pantalla para verse en un selfi.*

## SECCIÓN OPINIONES

*Estando ocupado en organizarme encontré este espacio en compañía de personas a conocer en proyectos propios futuribles y entusiastas imprescindibles para la vida.*

*Sobretudo habiendo caído en los miles de charcos y baches que tienes detrás es pronto para definirlos, pero todo está al frente, solo detrás queda la historia.*

J.J.G.M.



Freepik.es

**LA LUNA Y LA NOCHE**, autora A.I.S.L..

*Me gusta ver la luna, las estrellas y Venus por ejemplo, (que me enseñaron hace poco), el mar, las montañas, el arco iris...*

*Y retomando lo que quería contarles acerca de Venus, alguien que estudió Astrología en 2015 aproximadamente me dijo que cuando miro al cielo de noche puedo ver millones de estrellas y también cuando estuve por Paraguay y vi a Venus y éste no parpadeaba. Pero alguien me enseñó, que las estrellas si parpadean.*

## **GRATITUD, A VECES UNA PALABRA TAN INGRATA, autor D.B.R.**

*Resulta sorprendente, lo difícil que puede ser para nosotros los humanos, tener que realizar el acto de “dar las gracias”.*

*Sin embargo, lógicamente, es un acto esencial. Da igual que sea un día soleado o encapotado, una semana corta o larga, o un mes más o menos prolongado. No comprenderíamos al ser humano sin esta acción.*

*Probablemente, esté inspirada incluso de alguna forma, impresa en el código genético. Aunque a veces más o menos no llegue a EJECUTARSE finalmente en el último paso, como cuando inconsistentemente no logremos encontrarla o hacer que forme parte de nuestro acervo de palabras más utilizadas, o pueda avergonzarnos ocasionalmente. Mostrar gratitud indudablemente nos une, también más al resto de los seres humanos.*

*Por otro lado, puede decirse que al menos en ocasiones, representa también sentimientos indudablemente positivos. Probablemente la gratitud nos expone una vez más ante un espejo. Porque, ¿Qué ocurriría en un mundo en el que viviéramos sin actos de gratitud, de expresión de la misma?*

*Así es la paradoja de la gratitud.*







**LINKS INTRANET** (*profesionales del Hospital Ramón y Cajal.*)

[https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios\\_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx](https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx)

[https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones\\_digitales/publicaciones\\_digitales.aspx](https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones_digitales/publicaciones_digitales.aspx)

**LINK VERSION ONLINE** (*público*)

<https://www.comunidad.madrid/hospital/ramonycajal/prensa/publicaciones-externas>



**Hospital Universitario  
Ramón y Cajal**