

El dibujo que no cabía en la agenda

Jana tenía diecisiete años y era la típica chica que todo el mundo admiraba por su responsabilidad. Siempre llegaba puntual, las libretas le brillaban de tan bien organizadas que estaban y no había examen que no preparara como si fuera el último de su vida.

Pero hacía semanas —quizás meses— que algo no iba bien.

Los ojos le temblaban cada vez que pensaba en la Selectividad, y el corazón le corría demasiado rápido cuando alguien le preguntaba: «Y tú, ¿qué estudiarás?»

Jana quería hacer Medicina. Lo quería con todo el corazón. Pero detrás de ese sueño tan grande, había un miedo aún mayor: el de no ser suficiente.

Y así, entre esquemas, simulacros y calendarios llenos de subrayadores de colores, Jana empezó a desaparecer. No del todo, no físicamente. Pero sí de las cosas bonitas: de los juegos con su hermana Arlet, de las charlas sin prisa con los abuelos, de las meriendas largas con sus padres, de las canciones que antes cantaba en la ducha.

Un día, Arlet entró en la habitación de Jana sin llamar. Llevaba una hoja con un dibujo lleno de colores. Había dos chicas, una mayor y una pequeña, bajo un árbol gigante, cogidas de la mano.

—Estoy yo contigo —dijo Arlet—. Pero tú nunca estás. Siempre estás con cara de cansada y te dices cosas malas a ti misma. Yo quiero a la Jana que se ríe.

Jana no supo qué decir. Se quedó mirando ese dibujo. No había libretas, ni apuntes, ni notas, solo un momento que ella se estaba perdiendo.

Aquella noche, después de mucho tiempo, Jana no estudió. Bajó con Arlet a hacer palomitas y miraron una película con sus padres. Al día siguiente, habló con su madre y le dijo que se sentía demasiado presionada, que tenía miedo a fallar. Mamá la escuchó, sin prisas, sin juzgarla.

—Hacerlo bien es importante, Jana —le dijo—, pero hacerlo a expensas de ti misma no te llevará lejos. El mundo no termina en una nota. Y tú no eres sólo tu expediente.

Buscaron ayuda, y Jana empezó a hablar con una psicóloga. Lentamente aprendió a respirar antes de estudiar, a detenerse sin culpa, a poner límites a las exigencias que se ponía ella sola.

No dejó de estudiar, pero sí que empezó a vivir mientras lo hacía.

Por las tardes daba un paseo con Arlet. Los domingos iba a comer con sus abuelos. Volvió a escuchar música, a reír, a recordar que era mucho más que una alumna responsable.

El día de la Selectividad, entró en el aula con el corazón tranquilo. Sabía que lo había dado todo, pero sobre todo sabía que, ocurriera lo

que pasara, ella estaría bien.

Porque había aprendido que cuidar los sueños está muy bien… pero cuidarse a una misma es imprescindible para llegar a ellos.