

7 señales de que el problema nunca fue ser diferente



Quizá llevas años intentando encajar en
un lugar que nunca estuvo hecho para ti.

Laura Cobano
Ser diferente tiene sentido

¿Cuántas veces has pensado que
había algo en ti que no terminaba
de encajar?



Quizá eras demasiado sensible.

Demasiado intens@.

Demasiado cansad@ después de estar con gente.

Demasiado afectad@ por cosas que para los
demás parecían pequeñas.

Y quizá, con el tiempo, aprendiste a hacer lo
que hacemos muchas personas cuando creemos
que el problema somos nosotr@s: adaptarnos.

Intentar sentir menos.

Necesitar menos.

Molestar menos.

Encajar mejor.



Pero ¿y si nunca hubo nada malo en ti?

¿Y si algunas de las cosas que llevas años
intentando cambiar solo necesitaban ser
comprendidas?



1. Has aprendido a dudar de lo que sientes



No necesitas que nadie te diga que exageras. A veces ya lo haces tú por ellos.

Antes de preguntarte «¿qué me pasa?», te preguntas:

«¿Estaré exagerando?»

«¿Esto debería afectarme tanto?»

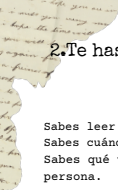
«¿Por qué no puedo ser como los demás?»

Has aprendido a poner en duda tu propia experiencia antes incluso de escucharla.



Tu experiencia no necesita ser validada por los demás para ser real.





2. Te has convertido en expert@ en adaptarte

Sabes leer una habitación.
Sabes cuándo hablar y cuándo callarte.
Sabes qué versión de ti necesita cada persona.

Quizá incluso eres muy buen@ funcionando en lugares que te hacen sentir completamente agotad@.

Desde fuera parece adaptación.

Desde dentro puede sentirse como desaparecer un poco.



Adaptarte no siempre significa cuidarte.

3. Necesitas mucho tiempo para volver a ti después de estar con otras personas



Hay días en los que después de una conversación, una reunión, una comida o simplemente varias horas rodead@ de gente, necesitas desaparecer.

No porque no quieras a esas personas.
No porque seas antisocial.

Sino porque necesitas volver a escuchar tu propia voz después de haber estado tanto tiempo pendiente de todo lo que ocurría fuera.



Necesitar espacio no significa que haya algo malo en ti.



4. Tu forma de sentir no siempre cabe en lo que los demás esperan

Hay cosas que para otras personas son pequeñas y para ti no lo son.

Una conversación puede quedarse contigo durante días.

Un cambio de planes puede descolocarte mucho más de lo que esperabas.

Una mirada puede decirte algo que nadie más parece haber visto.

Y quizá has terminado pensando que sentir así es un problema.



Sentir profundamente no significa sentir mal.



5. Te cuesta explicar quién eres porque llevas mucho tiempo intentando ser lo que necesitaban de ti

Cuando llevas mucho tiempo adaptándote, llega un momento en el que ya no sabes muy bien dónde termina lo que eres y dónde empieza lo que aprendiste a hacer para pertenecer.

Sabes ser hij@.
Sabes ser pareja.
Sabes ser profesional.
Sabes cuidar.

Pero cuando alguien pregunta:

«¿Y tú qué necesitas?»

Quizá te quedas en blanco.



No tienes que tener todas las respuestas para
empezar a escucharte.



6.Has pasado demasiado tiempo
intentando convertirte en una
versión de ti que resulte más
fácil de querer

Menos intens@.
Menos sensible.
Menos complicad@.
Menos exigente.
Más tranquil@.
Más sociable.
Más fácil.



Quizá no te lo dijeron exactamente con esas
palabras.

Pero aprendiste el mensaje.

Y empezaste a editarte.

No tienes que hacerte más pequeñ@ para sentir
que perteneces.

7.En el fondo, no quieres ser otra persona. Quieres dejar de sentir que tienes que justificar quién eres

Quizá por eso has llegado hasta aquí.

Porque estás cansad@ de buscar qué tienes que arreglar.

Cansad@ de preguntarte por qué no puedes ser más normal, más fácil, más constante, más como los demás.

Y quizá lo que necesitas no es otra respuesta sobre cómo cambiar.

Quizá necesitas un lugar donde poder comprenderte sin tener que defenderte.

No tienes que justificarte para merecer amor.



Quizá nunca hubo nada que arreglar

Quizá no necesitabas aprender a encajar.

Quizá necesitabas comprender por qué nunca terminaste de hacerlo.

Quizá tu sensibilidad no era una debilidad.
Quizá tu intensidad no era demasiado.
Quizá necesitar espacio no significaba que hubiera algo mal en ti.

Quizá llevabas años intentando solucionar una diferencia que, en realidad, necesitaba ser escuchada.

 Ser diferente no es el problema.



72411

*It's a
Beautiful
Life*

72411

Aquí no tienes que encajar

Tienes que ser comprendid@.

Si algo de lo que has leído aquí te ha resultado familiar, quizá quieras seguir profundizando.

En mi Substack, **Diario de una neurodivergente en llamas**, escribo cada dos semanas sobre sensibilidad, neurodivergencia, identidad, vínculos y todas esas experiencias que a veces cuesta explicar con palabras.

Y si lo sientes puedes escribirme y agendamos una primera llamada gratuita de 15 minutos. Te escucharé y veremos si alguno de mis programas de acompañamiento encaja contigo.

Quizá nunca hubo nada malo en ti.

[QUIERO SUSCRIBIRME](#)

[QUIERO AGENDAR UNA LLAMADA](#)

