



# Y TÚ, ¿QUÉ QUIERES DE MÍ?

*El día que dejé de salvar y empecé a existir*

**Rafa Navarro**



"Durante años pensé que era fuerte. Hasta que descubrí que solo estaba funcionando."

Hay una diferencia enorme entre estar bien y **parecer** que estás bien. Durante mucho tiempo confundí la resistencia con la fortaleza, la disponibilidad con el amor, la constancia con la identidad. Esta historia nace de ese descubrimiento incómodo, necesario y, al final, liberador.



# El hombre que sostenía

Había construido un personaje sólido. Uno que generaba confianza, que nunca fallaba, que siempre llegaba a tiempo.

## El responsable

El que cargaba con todo sin quejarse. El que gestionaba, resolvía y aparecía cuando nadie más lo hacía.

## El que siempre estaba

Disponible para todos. Emocionalmente presente para los demás, pero ausente para sí mismo.

## El que nunca caía

Porque caer no estaba en el guión. Porque mostrarse roto parecía sinónimo de fracasar.

# La pregunta que me destruyó

¿Qué quieres de mí?

No fue una pregunta que me hicieron. Fue una pregunta que yo me hacía constantemente, en silencio, mirando a los ojos de cada persona importante en mi vida. La repetí tantas veces que se convirtió en el eje desde el que tomaba todas mis decisiones. **Viví orientado hacia los demás durante demasiado tiempo.** Y al hacerlo, me perdí a mí mismo por el camino.



## El patrón del salvador

**"Si soy necesario, no me abandonan."**

Este fue el pacto inconsciente que firmé. Si me hacía imprescindible, si resolvía, si sostenía, si estaba siempre disponible... nadie se iría. La lógica del salvador no nace del amor genuino. Nace del **miedo al abandono**.

El problema es que cuando vives para ser necesario, nunca sabes si te quieren a ti... o a lo que haces por ellos.



## La máscara

Poco a poco, la identidad que construí para los demás fue sustituyendo a la que era realmente mía. Me convertí en el hombre que cada persona necesitaba que fuera. El hijo perfecto, el amigo incondicional, la pareja estable, el padre presente.

Me convertí en lo que otros necesitaban. Y dejé de reconocirme.

No fue un proceso consciente. Fue una erosión lenta. Una adaptación constante que, acumulada durante años, me dejó sin saber quién era cuando nadie miraba.



# Paternidad

Convertirme en padre fue lo más transformador que me ha ocurrido. Un amor que no conocía límites, que llegó con una fuerza que nunca había sentido antes.

## El amor más grande

Ser padre me abrió partes del corazón que creía cerradas. Una entrega total, incondicional, sin fisuras.

## El espejo más brutal

Pero los hijos no mienten. Te devuelven exactamente lo que proyectas. Y lo que vi en ese espejo me obligó a mirarme de verdad por primera vez.

# Divorcio

El divorcio no rompió solo una relación. Rompió una identidad.

Cuando se terminó, no solo perdí una pareja. Perdí el rol que me había definido durante años. Perdí la estructura desde la que operaba, el propósito desde el que me levantaba. **¿Quién eres cuando el guión que seguías desaparece?** Esa fue la pregunta más dura que tuve que enfrentar. Y también la más honesta que me había hecho jamás.





# El caos necesario

"Hay personas que no llegan para quedarse. Llegan para poner un espejo delante de aquello que llevas años evitando mirar.

Aquella historia no vino a salvarme. Tampoco a completarme. Vino a romper algo. Y, aunque en aquel momento lo viví como una tragedia, hoy entiendo que era necesario.

A partir de ahí comenzó el derrumbe de mis versiones obsoletas. Se cayeron personajes que había construido para sobrevivir. Se rompieron certezas que confundía con verdades. Saltaron por los aires máscaras que ya no podían sostener el peso de quien realmente era.

Fue incómodo. Dolió. Hubo momentos en los que sentí que estaba perdiéndolo todo, cuando en realidad estaba perdiendo únicamente aquello que ya no me servía.

Porque a veces la vida no te transforma añadiendo cosas nuevas. Te transforma quitándote lo que sobra.

No todas las historias terminan como imaginabas. Algunas terminan exactamente como necesitabas. Y cuando el polvo se asienta, descubres que el caos no llegó para destruirte.

Llegó para dejar espacio a la persona que estabas destinado a ser."

# El deseo

Durante años aprendí que desear era peligroso. Que querer demasiado te hacía vulnerable. Que era más seguro contener, reprimir, gestionar.

## La represión

Controlar el deseo no te hace más consciente. Te desconecta de ti mismo. Te vuelve un extraño en tu propio cuerpo.

## La reconexión

Recuperar el deseo fue recuperar la vida. Aprender a sentir sin miedo fue el acto más valiente de este proceso.

# Cuéntame Cosicas

Liderazgo, personas  
y propósito



# Libertad

Amar no es poseer. La libertad también puede ser consciente.

Uno de los aprendizajes más difíciles fue entender que el amor verdadero no necesita cadenas. Que retener no es amar, que controlar no es proteger, que la dependencia no es devoción. **La libertad consciente es la forma más honesta de amar.** Es decir: te elijo, no porque te necesite para existir, sino porque quiero que formes parte de mi vida desde la plenitud, no desde el miedo.



# La herida

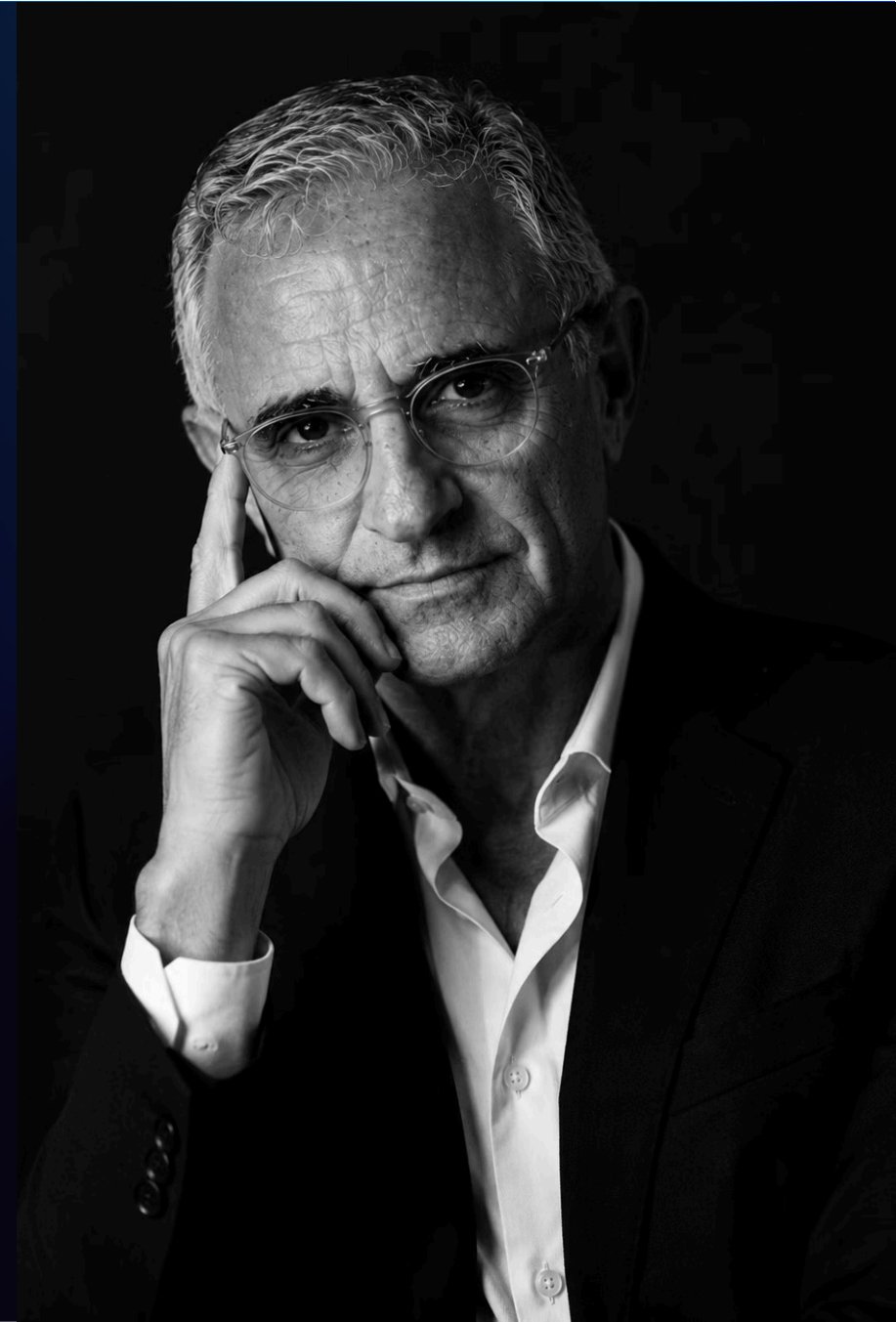
## Lo que creía que había perdido

Relaciones. Parejas. Tiempo. Momentos que no volvían. Eso es lo que pensaba que era mi dolor más profundo.

## Lo que realmente había perdido

**Años de no ser yo mismo.** Años construyendo una vida que encajaba para los demás y que me quedaba pequeña por dentro. Esa fue la herida real.

Mi mayor dolor no fue perder relaciones. Fue descubrir cuánto tiempo dejé de ser yo.

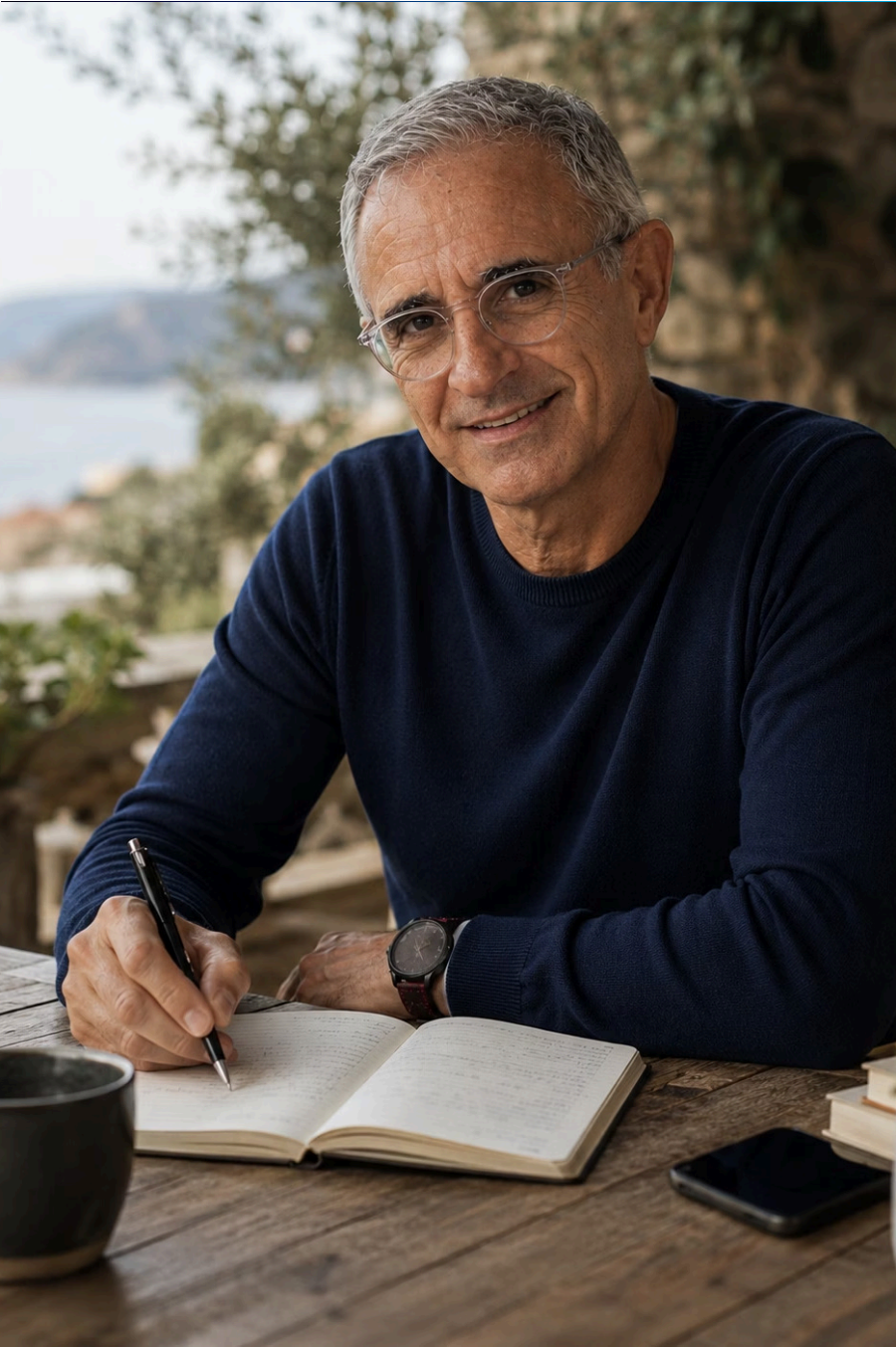




# El despertar

No estaba agotado por amar. Estaba agotado por no ser yo.

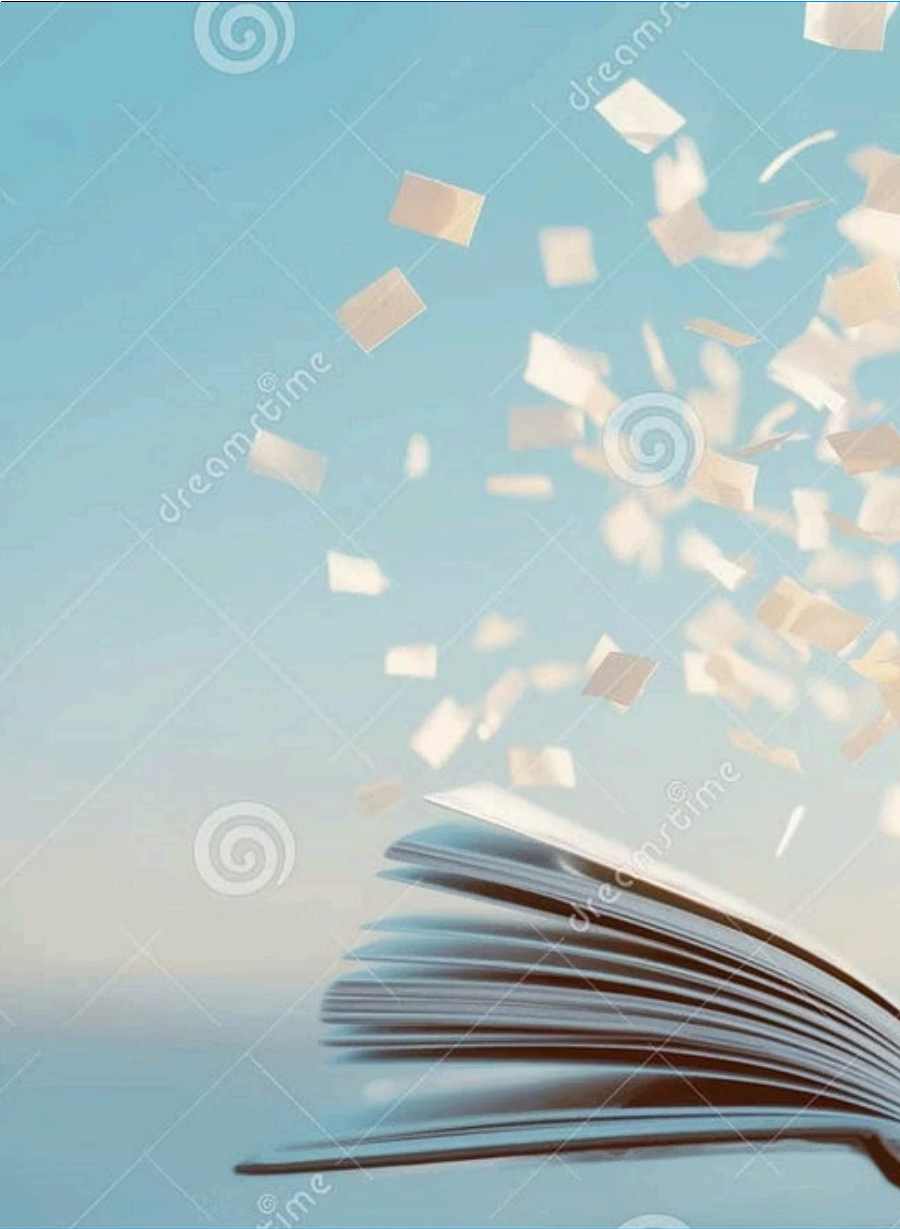
El agotamiento crónico que sentía no venía del esfuerzo. Venía del **disfraz permanente**. Mantener una identidad fabricada consume una energía enorme. Cuando por fin entendí eso, todo cambió. El despertar no fue dramático. Fue silencioso. Fue una mañana en la que me miré al espejo y decidí que ya era suficiente de vivir para la mirada de los demás. Había llegado el momento de existir para mí.



## El nacimiento del libro

"Escribí con miedo. Pero escribí."

Este libro no nació de la valentía. Nació de la **necesidad**. De saber que si no ponía en palabras todo lo que había vivido, algo importante quedaría atrapado en silencio. Escribir fue un acto de honestidad radical. Exponerme fue el precio de ser libre. Cada página fue una decisión de no esconderme más, de dejar de ser el hombre que funciona y empezar a ser el hombre que siente, que duda, que crece.



## Mensaje central

**Esto no es un libro  
sobre relaciones.**

**Es un libro sobre  
identidad.**

Las relaciones son el escenario. Lo que ocurre en el fondo es la historia de un hombre que tuvo que dejar de salvarse desde fuera para encontrarse desde dentro. Si alguna vez te has preguntado quién serías si dejaras de ser lo que los demás esperan de ti, este libro es para ti.



# Transformación



## Reconocer la máscara

Ver con claridad qué partes de ti eran genuinas y cuáles eran construcciones para los demás.



## Atravesar la herida

No rodearla, no suprimirla. Sentirla de verdad para poder dejarla ir.



## Elegirse a uno mismo

Cuando decides convertirte en tu mejor versión, lo pasado deja de tener fuerza. No desaparece, pero ya no te dirige.

# El nuevo Rafa

## Antes

Vivía pendiente de una sola pregunta: *¿Qué quieres de mí?* Mi brújula era la mirada y la necesidad de los demás. Mi valor dependía de cuánto era necesario.

## Hoy

La pregunta ha cambiado. **¿Qué quiero yo de mí?** Esa es ahora la brújula. No porque los demás no importen, sino porque sin mí no puedo darle nada auténtico a nadie.



# EL HOMBRE QUE DEJÓ DE ADAPTARSE

De vivir para los demás a  
sostenerme por dentro

RAFA NAVARRO

# Trilogía

Este libro no es el final. Es el inicio de una nueva narrativa.

*Tú, ¿qué quieres de mí?* es el primer capítulo de una trilogía. El primero trata sobre el despertar: reconocer el patrón, enfrentar la herida, dejar de vivir para la mirada ajena. Los siguientes volúmenes irán más lejos. **Hacia la construcción de una identidad sólida.** Hacia el amor desde la plenitud. Hacia el hombre que no solo dejó de perderse, sino que empezó a encontrarse de verdad. Esto acaba de empezar.



# El hombre que decidió existir

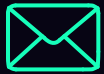
"Hoy no presento un libro. Hoy presento al hombre que decidió existir."

Gracias por estar aquí. Gracias por escuchar una historia que durante mucho tiempo tuve miedo de contar. Si algo de lo que has visto hoy ha resonado contigo, si en algún momento te has reconocido en estas palabras, entonces este libro ya ha cumplido su propósito más importante: el de recordarte que **tú también mereces existir de verdad.**



# Gracias 🙏

Una historia que nació del miedo a ser visto y se convirtió en el acto más valiente de mi vida.



**Correo electrónico**

[hola@rafanavarro.com](mailto:hola@rafanavarro.com)



**Instagram**

[@rafanavarro\\_oficial](https://www.instagram.com/rafanavarro_oficial)



**Web**

[www.rafanavarro.com](http://www.rafanavarro.com)



**LinkedIn**

[Rafa Navarro](https://www.linkedin.com/in/RafaNavarro)



Si este libro te ha llegado, compártelo. Las historias honestas cambian vidas cuando viajan de mano en mano.