LA PRIMERA SESIÓN

GUÍA PARA TU PRIMER ENCUENTRO

¿Cómo es la primera entrevista?

Es bastante común que antes de la primera entrevista aparezcan algunas dudas:

- *«¿Qué tengo que contar?»*
- *«¿Tengo que explicar todo lo que me pasa?»*
- *«¿Y si no sé por dónde empezar?»*

No hace falta preparar un discurso ni llegar con las cosas ordenadas. Tampoco es necesario saber exactamente qué es lo que le sucede.

La primera entrevista es, ante todo, un momento para conversar.

Podés comenzar contando qué te llevó a consultar, qué venís sintiendo o qué situación te preocupa. A partir de allí iremos conversando y tratando de comprender qué está pasando y qué lugar ocupa aquello que te llevó a pedir ayuda.

También podés hacer preguntas. Es importante que puedas conocer cómo trabajo, plantear tus dudas y sentir que este es un espacio en el que podés hablar con tranquilidad.

◇ ◇ ◇

En esta primera etapa iremos conociéndonos y evaluando juntos si este espacio y esta modalidad de trabajo pueden ser adecuados para vos.

No se trata de llegar rápidamente a un diagnóstico ni de encontrar una explicación para todo en una sola entrevista. Se trata de comenzar a escuchar aquello que te está sucediendo.

> *"No sé muy bien por qué estoy acá, pero siento que necesito hablar con alguien."*

Y eso también puede ser un buen comienzo.

¿Tengo que contar cosas que no quiero contar?

No. El tratamiento es un proceso y cada persona tiene sus propios tiempos.

No es necesario contar toda la historia personal en la primera entrevista. Algunas cosas aparecen espontáneamente y otras requieren más tiempo para poder ser habladas.

Lo importante es que puedas ir construyendo un espacio de confianza en el que aquello que te preocupa pueda encontrar un lugar para ser expresado y pensado.

¿Y después de la primera entrevista?

Al finalizar la entrevista podremos conversar acerca de cómo continuar, si consideramos que iniciar un tratamiento puede ser conveniente.

La frecuencia y modalidad de los encuentros se acuerdan de acuerdo con las características de cada situación.

La primera entrevista no te compromete a iniciar un tratamiento. Es también una oportunidad para que conozcas mi manera de trabajar y puedas decidir si sentís que este espacio es adecuado para vos.