

Tu primera *sesión*, sin misterio.

Qué esperar, qué llevar y cómo aprovechar el proceso desde el primer día. Spoiler: no necesitas llegar con nada resuelto. Para eso es el espacio.

01 Antes de llegar

- La sesión dura **50 minutos**. Llegar (o conectarte) 5 minutos antes te da margen para aterrizar.
- Si es online, busca un espacio privado donde puedas hablar sin editarte: no es lo mismo hablar de tu familia con tu familia en el cuarto de al lado.
- No hay tarea previa. Si algo te da vueltas camino a la sesión, eso ya es material.

02 Qué esperar de la primera conversación

La primera sesión es para conocernos. Te voy a preguntar qué te trae, desde cuándo, y algo de tu historia. Tú también puedes preguntar lo que quieras: cómo trabajo, cada cuánto nos veríamos, qué esperar del proceso.

El ritmo lo marcas tú. Hay cosas que salen el primer día y cosas que necesitan meses. Las dos velocidades están bien.

03 Sobre la confidencialidad

Lo que se habla en sesión queda en sesión. Ese es el piso del trabajo y me lo tomo en serio. Las únicas excepciones son las que marca la ética profesional: riesgo serio para tu vida o la de otra persona. Si alguna vez ese límite fuera relevante, lo hablaríamos contigo, no a tus espaldas.

04 Si te ayuda, piensa antes en esto

No es obligatorio, pero a muchas personas les sirve llegar habiendo pensado tres preguntas:

- ¿Qué me trae **ahora**? ¿Por qué en este momento y no hace un año?
- ¿Qué he intentado ya, y qué tanto me ha funcionado?
- Si esto funcionara, ¿qué sería diferente en mi vida dentro de un año?

No tienes que tener todo claro para empezar. Solo necesitas estar dispuesto a mirar.

Lo que la terapia *no* es.

Mucha gente tarda años en pedir ayuda por ideas que no son ciertas. Vale la pena desarmarlas antes de empezar.

EL MITO

LA REALIDAD

"Ir a terapia es para gente en crisis."

La terapia también es para entenderte, tomar mejores decisiones y dejar de repetir patrones. No hace falta estar en el suelo para empezar.

"Tengo que contarlo todo el primer día."

Cuentas lo que puedas, cuando puedas. La confianza se construye, no se exige.

"El psicólogo me va a decir qué hacer."

Mi trabajo no es darte instrucciones: es ayudarte a ver lo que desde adentro no se ve, para que decidas con más libertad.

"Si no salgo aliviado, no sirvió."

Hay sesiones que alivian y sesiones que remueven. Las dos hacen trabajo. Salir cansado o pensativo es normal, sobre todo al principio.

"Hablar con amigos es lo mismo."

Tus amigos importan, y no son neutrales ni están entrenados para esto. El espacio terapéutico existe para que no tengas que cuidar a quien te escucha.

05 Después de la primera sesión

- Es normal salir con más preguntas que respuestas. Buena señal: algo se movió.
- Nota qué te pasó en los días siguientes: qué recordaste, qué soñaste, qué conversación te quedó sonando. Tráelo a la próxima.
- Si algo de la sesión no te gustó o te incomodó, dilo en la siguiente. Hablar de eso también es terapia, y de la buena.

• Para agendar

Atiendo de lunes a viernes, presencial en Caracas y online. Puedes agendar directamente en christiancorrie.com/agendar o escribirme por WhatsApp desde la página. La primera conversación no te compromete a nada: es para ver si esto es para ti.