

	Psihologul pe care nu l-ai recomanda nici măcar dușmanilor. Fugi!	Psihologul care pare ok, dar nu este	Psihologul pe care ți-l dorești
Este acreditat de Colegiul Psihologilor din România (CPR)?	Nu are niciun fel de acreditări	Are acreditări din America, Franța, Germania... Dar nimic acceptat de CPR	Este acreditat cu Certificat de Liberă Practică, având înscrise pe el număr de înregistrare, ștanță și ștampilă, semnătura Președintelui CPR, și codul personal.
Are specialitatea de care ai nevoie (ex. Psihoterapie, Consiliere, etc.)?	”Teoretic nu se poate, dar practic am eu un prieten care poate să vă scrie rețetă pentru așa ceva...”	Nu, un Consilier nu are voie să trateze tulburări clinice (ex. depresie majoră, atacuri de panică, etc.)	Specialitatea este înscrisă pe Atestatul de Liberă Practică, și este concordantă cu problema ta
Are experiență sau expertiză în a lucra cu probleme precum a ta?	Experiență neclară, expertiză absentă	Experiență destulă, dar expertiză cel puțin inconsistentă	Preferabil are experiență, însă dacă aceasta lipsește se poate pune baza pe expertiza lui
Sunt validate științific metodele pe care le folosește?	Susține cu încredere că știința este doar o teorie, iar el tratează sufletul	Explicațiile sună logic... Ce dacă există tone de studii științifice care contestă metoda?	Metodele pe care le folosește sunt validate științific
Te evaluează coresponsabil înaintea de a face vreo intervenție?	Probabil ți-a spus ceva în genul ”Mie nu-mi place să evaluez oamenii”	Ți-a oferit chestionare printate pe hartie A4, pe care le-a descărcat de pe internet	Realizează o evaluare riguroasă, folosind teste licențiate și validate științific
Are o atitudine profesionistă (este politicos, prompt, etc.)?	Nu întârzie niciodată mai mult de 30 de minute la o ședință pe care ați stabilit-o împreună.	Este politicos, prompt, etc.	Este politicos, prompt, etc.
Aderă la principii etice și deontologice?	”Tot ce discutăm noi aici e confidențial. Aa, da, m-a sunat soția dvs. acum câteva zile, și i-am zis din greșeală că ați înșelat-o... Ups.”	Are o manieră etică, dar mai face din când în când terapie cu persoane apropiate	Are un cod strict de etică profesională și respectă Codul Deontologic al profesiei de psiholog cu drept de liberă practică
Te simți confortabil în prezența lui?	Da, dar nu destul încât să îi povestești lucruri mai ”sensibile”	Totul pare ok, dar e ceva care te deranjează...	Atmosfera este relaxată și simți că poți discuta despre orice

Definește clar problema și cum te poate ajuta?	Nu știe exact ce ai, pentru că oamenii sunt complicați. Include foarte multe referiri la zodii, forțe mistice sau alte lucruri supranaturale/ezoterice în explicarea problemei tale.	Problema este definită generic, iar planul de acțiune este unul vag	Problema este clar definită până la sfârșitul primei ședințe, iar planul de acțiune este clar și detaliat, fiind convenit și discutat împreună cu tine
Încurajează independența sau dependența?	Cu cât plătești mai multe ședințe, cu atât te faci mai bine!	Încurajează independența, dar te invită ocazional la seminarii destul de scumpe fără de care „nu se poate”	Încurajează independența, punând mereu binele tău pe primul loc
Face promisiuni sau oferă garanții?	”Sigur, doamnă, vă rezolv depresia în 2 ore. Ce spuneți, vă e frică de păienjeni? Stați să-mi termin țigara și în 10 minute o rezolvăm și p-asta.”	„Sigur că vom rezolva problema, nu pot să vă promit că va dura puțin sau că va fi ușor, dar o vom rezolva cu siguranță.”	Oferă informații din literatura de specialitate legat de durata medie a tratamentului, de șansele de reușită și de gradul de dificultate. Nu va face niciodată promisiuni și nu va oferi garanții.
Îți cere feedback?	Nu	Da	Da
Simți că te ascultă?	Din când în când	Da	Da
Ține cont de preferințele tale?	Mai puțin atunci când nu corespund cu preferințele lui	Da, dar dacă tu preferi să vorbești despre o problemă anume, el reușește să se învârtă puțin în jurul degetului	Da, iar dacă acestea contravin planului de tratament, sunt discutate și se hotărăște de comun acord cum continuă procesul terapeutic.
Te judecă?	”Ce fraier ai fost că te-ai despărțit de tipa aia!”	”Nu cred că ai făcut bine în acea situație!”	”Înțeleg că ai făcut ce ai considerat că este cel mai bine în acea situație. Spune-mi, te rog, crezi că acum ai reacționa la fel?”