1. Приходилось ли вам что-либо делать для человека, если он не просил о помощи? Просто потому, что у вас был опыт в подобной ситуации?
2. Вы часто утаиваете свои чувства (особенно негативные – боль, агрессию, отчаяние, обиду)?
3. Вы готовы жертвовать собственными интересами и потребностями ради отношений?
4. Были ли в вашей голове мысли, что сложившаяся ситуация – это «ваш крест» или «ваша ноша»?
5. Часто ли в ваших неприятностях виноваты обстоятельства или другие люди?
6. Считаете ли вы, что другим повезло в жизни гораздо больше, чем вам?
7. Часто ли вы обращаетесь за советом к друзьям, родным, знакомым?
8. Мелькают ли в вашей речи оправдания «ну не все так плохо», «у других хуже», «зато не пьет» и прочее?
9. Вы считаете, что можете изменить своего партнера, сделать его лучше?
10. Вам прививали в детстве мораль, что слабых нужно защищать?
11. Вы не контролируете себя во время ссоры? Можете накричать или ударить партнера?
12. Вы можете сказать, что абсолютное большинство решений принимаете либо вы, либо ваш партнер?
13. Вам сложно переносить одиночество?
14. Часто ли вы ощущаете ревность, страх потери, чувствуете себя отвергнутой, если мужчина проводит время с друзьями?
15. Вы готовы изменить свои манеры, внешность, привычки, только бы продолжать нравиться партнеру?
16. Вы любите держать все под контролем?
17. Если ваш коллега или друг систематически опаздывает, вы будете его прикрывать, даже если он об этом не просил?
18. Вы склонны легко прощать проступки людей?

Если вы ответили больше трех «да», вы определенно находитесь в треугольнике Карпмана.