Ascolta e convalida, Rapaport blueprint.

I partner hanno due ruoli precisi in questo processo. Tu e il tuo partner potrete a turno entrare nel ruolo di colui/lei e colui/ei che ascolta. Comprendere il proprio partner è lo scopo di questo esercizio. Il capire profondamente cosa giustifica le azioni dell'altro è l'obiettivo principe del processo che sarà mediato dal terapeuta. L'argomento di cui parlerà l'oratore dovra riguardare un problema della coppia, una diversità di vedute, un conflitto che ritorna ciclicamente. Il problema dovrà essere spiegato e sviscerato con l'intento di far capire a colui che ascolta il proprio punto di vista.

1) **Come oratore tu dovrai:**

   - Evitare le affermazioni accusatorie che solitamente iniziano con la particella "tu" e sono seguite da accuse e critiche verso la persona.
   - Esprimere le tue emozioni riguardo al problema.
   - Condividere le ragioni in modo positivo
   - Evitare accuse, critiche, offese, frasi ironiche

2) **Come ascoltatore tu dovrai:**

   - Ascoltare attentamente il tuo partner e fare eventualmente domande, senza scopo di critica, ridicolizzazione. Le domande dovranno essere tese a capire meglio quacosa che non ti è chiaro.
   - Quando il partner ha finite di esprimersi, ripetere con proprie parole quell oche si è capito.
   - Nella restituzione impegnati a far capire al tuo partner che hai compreso quello che lui sente rispetto al problema. Il protocollo prevede che l'ascoltatore possa dire: "ORA CAPISCO COME TI SENTI E HA UN SENSO QUELLO CHE FAI E CHE DESIDERI" questo non significa che tu condivida e concordi con quello che il partner dice rispetto al problema ma comunica che capisci, comprendi e riesci a intuire come si senta il tuo partner.

3) **Come oratore tu dovrai :**

   - Una volta ascoltata la restituzione del partner, quando questo ha finito di ripeterti quello che ha capito del tuo punto di vista, del tuo sentire il problema. Dovrai dire se ha compreso bene e nel caso non avesse capito potrai spiegare meglio i punti che non sono stati trasmessi.