

## COMMUNICATIE - De XYZ formule

De **XYZ-formule** kan helpen om concreet en specifiek te communiceren zodat misinterpretaties beter worden vermeden.

**X** staat voor **het gedrag van de ander** dat u duidelijk kunt zien of horen.

**Y** is de **situatie** waarin het gedrag van de ander plaatsvindt. Dit kan bijvoorbeeld een tijdstip of een plaats zijn.

**Z** is uw **emotionele reactie**; de gedachte of het gevoel dat het gedrag van de ander veroorzaakt bij u.

Door X (het gedrag) helder te omschrijven weet de ander duidelijk welk specifiek gedrag u graag anders zou willen zien.

Door Y (de situatie) te omschrijven krijgt de ander een duidelijker voorbeeld en meer inzicht in de situaties waarin hij/zij dit gedrag vertoont. Daarnaast zorgt het omschrijven van Y, de situatie, ervoor dat u geen ineffectieve communicatie gebruikt door het gebruik van termen zoals 'altijd' of 'nooit'. Bijvoorbeeld 'jij doet altijd neerbuigend naar mij'; het is beter om te omschrijven in welke situatie dat gedrag zich voordoet dan te stellen 'altijd'. Dat roept weerstand van de ander op.

Het omschrijven van Z (hoe u zich erdoor voelt) zorgt ervoor dat de ander meer begrip krijgt voor hoe hij/zij op u overkomt, en is de belangrijkste motivatie om zijn/haar gedrag te veranderen.

Wat u dus tegen de ander zegt is het volgende: **"Wanneer jij X doet in situatie Y voel ik mij Z"**.

In deze zin zit dus geen expliciet uitgesproken opdracht naar de ander om zijn/haar gedrag te veranderen, want dat zal waarschijnlijk alleen maar verdediging en weerstand oproepen.

**Voorbeeld:** "Wanneer jij een uur te laat komt (X: gedrag), terwijl wij een afspraak hebben (Y: situatie), dan voel ik me verdrietig en krijg ik het idee dat jij mij helemaal niet belangrijk vindt (Z: het gevoel en de gedachte die het bij u veroorzaakt)".

Deze zin klinkt heel anders dan "Jij bent altijd te laat!".

(Bron: <https://www.direct-psycholoog.nl/wat-doen-wij/technieken/relatietherapie>)