



# Se hai fretta, il semaforo è sempre rosso



## SEI IN RITARDO?

Il semaforo sarà invariabilmente rosso. In realtà, secondo gli psicologi, è la nostra ansia a farci temere la peggiore eventualità ed essa finisce per avverarsi.

# Lo dice la Legge di Murphy, secondo la quale "se qualcosa può andare male, lo farà". L'ha formulata un ingegnere aeronautico americano nel 1949 durante una sperimentazione scientifica. Ecco perché la maggior parte di noi ci crede e i consigli per non farsi condizionare

di Monica Morandi

**A**vete parcheggiato a un chilometro di distanza e subito si sono liberati tre posti-auto sotto casa vostra? Siete di fretta e incontrate solo semafori rossi? Avete esaurito la carta della stampante quando vi mancava di stampare l'ultimo foglio contenente una sola parola? Siete vittime della Legge di Murphy, la regola universale sulle negatività quotidiane secondo la quale se qualcosa può andar male, lo farà. Chi non si è mai sentito vittima, almeno una volta, di questa legge? Il motto fu coniato negli anni '40 dal capitano Edward A. Murphy, ingegnere aeronautico americano, esasperato dalle mille contrarietà che si erano verificate nel corso di un suo esperimento scientifico (vedi box).

## Una parte di verità

«C'è una parte di verità in questa legge, nel senso che il nostro autoinganno e le nostre convinzioni

finiscono per influenzare la realtà», spiega Roberta Milanese, psicologa e psicoterapeuta presso il Centro di Terapia Strategica di Milano. «**Se siamo profondamente convinti che qualcosa andrà male, rischiamo di dare vita a quella che viene chiamata la profezia che si auto-avvera**, ossia a un profondo convincimento che per il solo fatto di essere tale, può effettivamente realizzarsi. Ciò avviene non a causa di una legge esterna, ma dei comportamenti negativi inconsapevoli che mettiamo in atto nelle situazioni che temiamo. Se, per esempio, mi profetizzo che a una festa non sarò considerata, finirò per esternare tutta una serie di segnali di chiusura che porteranno gli altri a ignorarmi davvero, facendo avverare i miei timori».

## In America è una filosofia

Negli Stati Uniti la Legge di Murphy è divenuta una vera e propria filosofia di vita, per la quale è stato coniato il nome di "murphologia applicata": una specie di pessimismo universale umoristico e intrigante che abbraccia tutti gli ambiti quotidiani. I motti di Murphy si leggono su agende e almanacchi, alle pareti di uffici pubblici, spazi ricreativi, studi di professionisti, scuole, biblioteche, officine e persino nelle sale operatorie. La Legge viene citata nientemeno che dallo Standard College Dictionary (Funk & Wagnalls), dizionario americano di riferimento che la definisce "il principio per cui se qualsiasi cosa può andar male lo farà". «La Legge di Murphy è estremamente efficace nel cogliere uno stato d'animo che chiunque ha provato almeno una volta nella vita», prosegue la nostra psicologa.

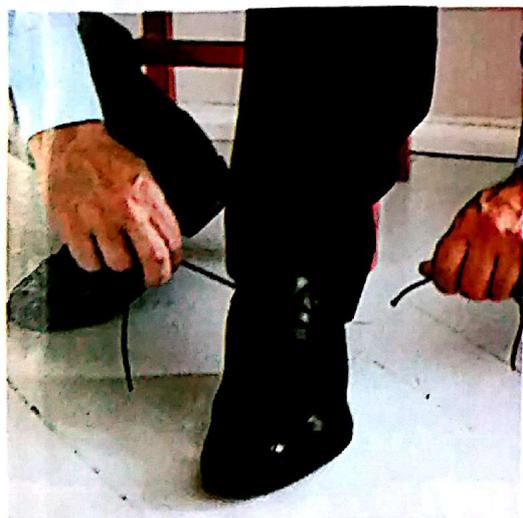
«Tutti, in almeno un'occasione, abbiamo avuto la sensazione che l'eventualità peggiore si sia verificata nel momento peggiore. Si tratta quindi di una massima di tale universalità ed efficacia comunicativa da abbracciare tutto il genere umano».

## Selettivamente attenti

Ma davvero, come sostiene Murphy, si avvera sempre il caso peggiore? Ad esempio, il mal di denti inizia veramente sempre il venerdì sera dopo che il nostro dentista è partito per il weekend? «Qui entra in gioco un altro fattore», dice ancora la psicologa. «**La psicolo-**



**PSICHE E MATEMATICA** Non vanno d'accordo. Le probabilità di estrarre il bastoncino corto o lungo dal mazzo sono uguali, ma noi non le percepiamo equivalenti.



**SCARPE** Secondo Murphy, la stringa si spezza quando siamo in ritardo e abbiamo un impegno importante.

già lo chiama attenzione selettiva. La memoria umana, cioè, tende sempre a focalizzarsi sugli eventi negativi e a non registrare quelli fortunati. Se le cose vanno bene, nella direzione che desideriamo, lo consideriamo normale; quando invece non vanno bene, diamo la colpa alla Legge di Murphy». In realtà, il mal di denti non comincia sempre il venerdì sera. Il fatto è che noi vi prestiamo attenzione e ce ne ricordiamo soltanto quando questo accade. E a quel punto, ecco che l'attenzione selettiva rafforza la nostra credenza alla legge. Per contro, dimentichiamo in fretta la volta in cui un dente cariato ha iniziato a martellare il lunedì mattina, permettendoci di ricorrere subito alle cure del dentista. Continua la psicologa: «A questo si aggiunge una componente neurofisiologica che scaturisce dall'ansia verso il dolore: la componente ansiosa del pensare di non potersi curare fino al lunedì, infatti, amplifica il dolore al dente».

## La vittima è predestinata

Secondo la psicologia, la Legge di Murphy trova degli ottimi alleati nell'ansia, nell'insicurezza e nell'eccesso di precauzioni. Esempio: Murphy sostiene che i disastri succedono sempre in serie, come se l'uno chiamasse l'altro. «Prendiamo gli incidenti ferroviari», prosegue Milanese. «Spesso, dopo che ne è accaduto uno, ne seguono altri a catena. In casi del genere, va considerato che nei macchinisti subentra spesso una componente d'ansia che induce all'errore: da un lato c'è l'amplificazione da parte dei mass media che vanno alla ricerca selettiva degli incidenti ferroviari, dall'altro la pressione che questo comporta su chi conduce i treni». Lo stesso principio vale per chi, dopo essere scivolato dalle scale, ha paura di cadere di nuovo e infatti così accade. «In questo caso, la profezia si auto-avvera per effetto dell'ansia che ci rende poco spontanei nel salire e scendere le scale, per l'eccessiva attenzione

## È colpa di Murphy se la fetta di pane cade sempre dalla parte della marmellata?

✓ La fetta spalmata con burro e marmellata non è simmetrica come una moneta che, lanciata in aria, ha le stesse probabilità di ricadere da un lato o dall'altro. Infatti, con il loro peso, burro e marmellata spostano il baricentro della fetta stessa dalla parte spalmata. Secondo le leggi fisiche, la fetta che cade si gira di taglio per subire meno la resistenza dell'aria. Il peso della marmellata, tuttavia, la riporta in orizzontale, innescando un movimento rotatorio che si ripeterebbe più volte se la fetta, ad esempio, venisse fatta cadere da un balcone. Al contrario, l'altezza media di un tavolo è sufficiente per far sì che essa compia soltanto mezza rotazione e che atterri dalla parte spalmata. Murphy non c'entra, quindi.



che poniamo a ogni gradino e per l'innaturale controllo dei nostri movimenti. Insomma, diventiamo talmente artificiali che inciampiamo davvero», precisa Milanese. «Chi prende troppe precauzioni, rischia di sovraccaricare un sistema, con il rischio di squilibrarlo. Quindi, non è detto che l'ipotetico rimedio non sia proprio quello che produce l'effetto Murphy».



**L'INVENTORE** Il capitano Edward Aloysius Murphy (1918-1990), ingegnere aeronautico americano.

## Chi era Murphy

✓ Nel 1949, il capitano Edward Aloysius Murphy, ingegnere dell'aeronautica americana, partecipò a uno studio sulla sicurezza dei piloti dell'US Air Force che comprendeva esperimenti con razzi su rotaia per testare la tolleranza del corpo umano alle violente accelerazioni. Uno di questi prevedeva l'applicazione di 16 sensori su differenti parti del corpo che si potevano montare in modi diversi. I tecnici li montarono sistematicamente nella maniera sbagliata, strappandogli questa battuta: «Se ci sono due o più modi di fare una cosa, e uno di questi può condurre a una catastrofe, qualcuno la farà in quel modo». La frase, riportata in una successiva conferenza-stampa dal maggiore John Paul Stapp, divenne celebre e fu riassunta nella prima Legge di Murphy: se qualcosa può andar male, lo farà.



GETTY (2)

**FINITA!** A chi di noi non è capitato di trovarsi seduto sul wc e di trovare il rotolo della carta igienica terminato?

**C'è un antidoto perfetto**

La maggioranza delle persone considera la Legge di Murphy come qualcosa di inevitabile e ha imparato a convivervi, con umorismo. Ma un antidoto esiste. «Per sganciarsi dall'effetto-profezia, consiglio di **mantenere l'idea che un certo evento negativo possa sì capitare, comportandosi però "come se" fossimo sicuri che le cose andranno nella maniera desiderata**», suggerisce la specialista. «Diversamente, innesceremo un circuito che aumenterà la nostra attenzione selettiva per gli eventi negativi, peggiorerà la nostra ansia e ci renderà persone che calamitano una catena di negatività da noi stessi costruita: a quel punto, ogni evento negativo si appoggerà sul precedente, acuendo la nostra percezione di negatività e rendendoci schiavi della Legge. Attenzione a non servirci di quest'ultima per scaricare i nostri errori su un fattore esterno aleatorio, anziché analizzarli e riconoscere in noi stessi i veri responsabili di quanto va male».

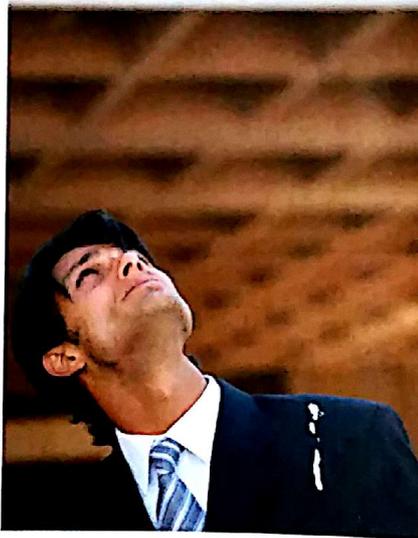
**Ecco qualche esempio di Legge di Murphy**

**Casa**

- La telefonata che hai aspettato per ore giunge non appena sei uscita.
- Quando sei immerso nella vasca, squilla il telefono.

**Lavoro**

- Sei vestito di tutto punto perché hai una riunione con i vertici dell'azienda? Appena esci di casa, un uccello ti scaricherà addosso i suoi bisogni.



- Il curriculum ideale si presenta il giorno dopo che il posto è stato assegnato.
- L'unica volta in una giornata che ti concedi un attimo di riposo, il capufficio ti guarda.

**Mezzi pubblici**

- Se il tuo treno è in ritardo, la coincidenza partirà in perfetto orario.



- Se decidi di andare a piedi, l'autobus arriverà quando sei a metà strada tra una fermata e l'altra.

**Tempo libero**

- L'ultima porzione del piatto che

avevi deciso di prendere sarà scelta dalla persona che ti sta davanti.

- Se, nel corso di vari mesi, si producono solo tre eventi sociali interessanti, saranno tutti e tre nella stessa sera.
- Le probabilità di incontrare qualcuno che conosci aumentano quando sei con qualcuno con cui non vuoi essere visto.
- Se ti piace un paio di scarpe, la tua misura non sarà disponibile.



TIPS

**Bicicletta**

- In qualunque direzione stai andando, sarà sempre in salita e controvento.

**Tecnologia**

- Qualsiasi programma, quando funziona, è obsoleto.
- Quando cerchi di dimostrare a qualcuno che una macchina non funziona, funzionerà.

**Scuola**

- L'80 per cento dell'esame si basa sull'unica lezione a cui non sei andato, nella quale si parlava dell'unico libro che non hai letto.

**Macchina**

- Se lavi l'auto, piove. Corollario: lavare la macchina per far piovere, però, non funziona.
- Il primo insetto a morire sul parabrezza pulito lo farà esattamente all'altezza degli occhi del guidatore.