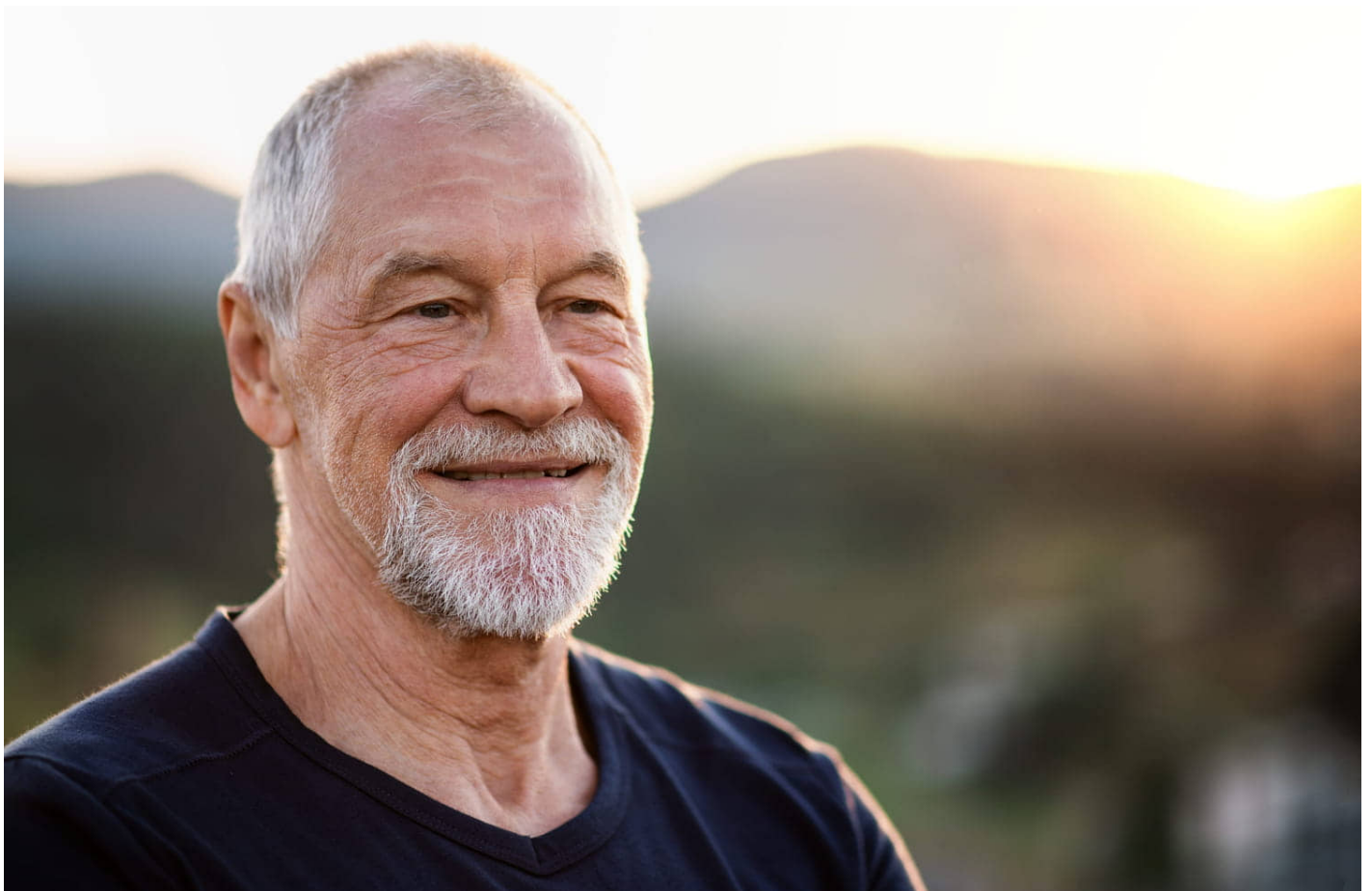


La frase danese che aiuta a combattere stress e ansia: il segreto dell’“uomo più felice del mondo”

Autore: Redazione

Data: 23 Maggio 2026



Essere definito “**l’uomo più felice del mondo**” potrebbe sembrare un privilegio. Per **Meik Wiking**, invece, è soprattutto una responsabilità. Il ricercatore danese, indicato così dal quotidiano britannico *The Times*, ha costruito la propria carriera studiando scientificamente **la felicità**, il **benessere psicologico** e i **comportamenti** che aiutano le persone a vivere con maggiore serenità. Eppure, la sua idea di felicità è molto diversa dall’immagine perfetta che spesso viene associata ai Paesi nordici.

Fondatore dell’[Institute for Happiness Research](#) e del **Museo della Felicità di Copenaghen**, Wiking ha dedicato anni a comprendere quali fattori sociali, culturali e personali influenzino davvero l’equilibrio emotivo. Laureato in Scienze politiche ed ex collaboratore del ministero degli Esteri danese, oggi è conosciuto in tutto il mondo grazie ai suoi libri, tradotti in decine di lingue, tra cui “Il

libro dell'Hygge", "Il libro del Lykke" e "L'arte di creare bei ricordi".

Ma nonostante la fama internazionale, rifiuta l'idea di essere costantemente felice.

"La felicità non è una competizione, non è una torta da dividere in più parti", spiega Wiking. E aggiunge: "Essere definito l'uomo più felice del mondo? Forse è un peso, ma soprattutto una responsabilità perché qualche volta sono felice, infelice, stressato, angosciato, arrabbiato: questa è la natura umana".

La filosofia danese contro l'ansia quotidiana

Il cuore del suo approccio ruota attorno a una piccola espressione danese composta da tre parole: "**pyt med det**". Tradotta liberamente significa "**lascia perdere**", "**non importa**" oppure "**pazienza**".

Per Wiking questa formula rappresenta una vera **valvola di sfogo mentale**. La utilizza ogni volta che qualcosa va storto: un treno perso, una riunione complicata, una discussione inutile o un contrattempo quotidiano.

Pronunciare "pyt med det" serve a interrompere il rimuginio mentale e a evitare che piccoli problemi occupino spazio emotivo eccessivo. In pratica, **è una forma di accettazione della realtà**: riconoscere che non tutto può essere controllato e scegliere di non restare intrappolati nella frustrazione.

Secondo il ricercatore, la felicità non nasce dall'assenza di problemi, ma dalla capacità di non lasciare che le difficoltà dominino completamente la propria mente.

"Anche il dolore insegna qualcosa"

Wiking parla apertamente anche delle esperienze dolorose vissute nella propria vita, compreso il lutto per la morte della madre. Proprio queste esperienze hanno rafforzato la sua convinzione che le emozioni negative non debbano essere negate o eliminate a tutti i costi.

"La sofferenza e l'infelicità insegnano la felicità. È così che impariamo ad apprezzare i momenti belli".

Una visione che si allontana dall'idea tossica della felicità permanente e perfetta. Per il ricercatore danese, sentirsi tristi, stressati o vulnerabili non è un fallimento personale, ma una componente naturale dell'esperienza umana.

Il vero segreto? Eliminare ciò che rende infelici

La filosofia di Wiking non invita a inseguire ossessivamente la felicità. Al contrario, suggerisce di concentrarsi sulla riduzione delle fonti di disagio.

"Scoprite le cose semplici che vi fanno stare bene, leggeri e a vostro agio. Poi circondatevi di queste cose positive, di compagnie piacevoli, e siate felici".

Questa idea si riflette anche nella cultura danese e più in generale nel modello nordico spesso associato agli alti livelli di benessere sociale. Tuttavia, lo stesso Wiking mette in guardia dal mito della perfezione scandinava.

Un rapporto pubblicato nel 2018 dal Consiglio nordico dei ministri insieme all'Institute for Happiness Research mostrava infatti che il 12% degli abitanti dei Paesi nordici dichiarava di vivere situazioni di sofferenza psicologica. Tra i giovani la percentuale saliva al 14%.

Numeri inferiori rispetto a quelli registrati in Francia (17%) o in Russia (27%), ma sufficienti a dimostrare che nemmeno i Paesi considerati "più felici" sono immuni da stress, depressione o disagio emotivo.

Le abitudini pratiche consigliate da Meik Wiking

Oltre alla filosofia del "pyt med det", il ricercatore suggerisce anche alcune abitudini concrete per migliorare la qualità della vita quotidiana.

Tra queste:

- aprire un "conto della felicità", mettendo da parte ogni mese una piccola somma da spendere in esperienze piacevoli;
- praticare lo "shinrin-yoku", il tradizionale "bagno nella foresta" giapponese che favorisce il contatto con la natura;
- leggere di più, per sviluppare empatia e comprensione verso gli altri;
- prendersi sempre libero il giorno del proprio compleanno.

Piccoli gesti che, secondo Wiking, aiutano a costruire benessere emotivo nel lungo periodo, senza rincorrere modelli irrealistici di perfezione.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/storie/frase-danese-contro-stress-ansia-metodo-meik-wiking/>

Generato il 13/06/2026