

Do Ngoc viaggia da sola

Laureata in Psicologia Sociale alla Sapienza di Roma, Do Ngoc, da qualche anno, ha deciso di coniugare le sue due passioni: psicologia e viaggio. Come? Facendo del viaggio "in solitaria" una fonte di conoscenza (del mondo, del sé e degli altri) e di lavoro. Nel maggio 2016, Do Ngoc ha, infatti, creato il suo sito www.dulichso.com, dove offre consigli e racconta le esperienze sue e di tanti che, come lei, hanno deciso di scavare nel profondo delle cose, partendo da soli verso lidi lontani.

Psicologia e viaggiare da soli, partiamo da qui: come nasce in te questo connubio e cosa sottende?

Il concetto è che non si può mai fuggire da se stessi. Da psicologa, l'attenzione è stata sempre rivolta all'approccio alla vita, alle lenti attraverso cui vedere il mondo. Quando ho iniziato a viaggiare, mi sono accorta che mi soffermavo sugli aspetti psicologici del viaggio. Negli anni, è cambiato il tuo modo di viaggiare? E' cambiato il tuo approccio rispetto ai primi viaggi, quello che cerchi, il tuo modo di relazionarti?

Più viaggi più impari a viaggiare. All'inizio tutto è scoperta; dopo anni, invece, ti orienti più facilmente. Io ormai non viaggio più come un tempo, quando i viaggi erano in tutto e per tutto una vacanza. Sono, come si dice in gergo, una "nomade digitale" e lavoro anche quando viaggio: quindi metà della giornata la passo al computer, specialmente la notte. Per quanto riguarda le relazioni con i viaggiatori o la gente locale, poi, avverto meno timidezza rispetto ai primi tempi e mi risulta più facile creare situazioni di aggregazione. Anzi, purtroppo, mi capita spesso di non poter accettare inviti perché il lavoro occupa sempre uno spazio importante della mia giornata.

Il tuo lavoro non si limita al tempo e allo spazio del viaggio, ma prosegue anche "a casa". Ad esempio, organizzi workshop di travel coaching: in che cosa consistono e a chi si rivolgono?

Il travel coaching permette di trasformare il viaggio in un percorso di crescita. Nasce da un'analisi della domanda per comprendere a pieno cosa cerca il soggetto nel viaggio e aiutarlo, a volte, nell'individuare la meta a lui più indicata in quella precisa fase della sua vita. Molte persone hanno paure, resistenze e immagini che non corrispondono alla realtà: mi occupo di aiutarli a superare queste resistenze, a individuare alcuni obiettivi da collocare e monitorare lungo il loro cammino.

Il travel coaching è diviso in tre fasi: pre partenza; il viaggio; il ritorno. Tutti e tre hanno impatti emotivi diversi. Si può scegliere se lavorare su tutte e tre le fasi oppure se concentrarsi su una di esse in particolare. Ovviamente, poi, do anche consigli pratici sul viaggio e la gestione del budget. Naturalmente, l'approccio e i contenuti dei seminari sono declinati anche a seconda di chi vi partecipa. Il pubblico dei miei seminari è, infatti, disparato: partecipano persone che non hanno mai viaggiato da sole così come persone che vogliono semplicemente capire questa metodologia.

Anch'io sono un grande sostenitore del viaggiare da soli e applicare il [visto Vietnam](http://visto.vietnam) online. Una donna, però, ha giustamente più remore nell'affrontare un'esperienza di questo tipo. Qualche consiglio?

Cercate di essere meno sexy possibili: simpatiche e aperte sì, ammiccanti con gli sconosciuti per gratificare il vostro ego no! Alcuni consigli pratici, solo apparentemente scontati: non fate niente che possa farvi avvertire una percezione di disagio, come quando il tuo sesto senso ti dice che qualcosa non va; di notte, chiedete ad altre persone di condividere i trasporti oppure, se siete sole, preferite sempre un taxi; e non ubriacatevi da sole!

Tre cose che non possono mancare nella valigia di Francesca?

Lucchetti, tappi per le orecchie e mascherina per dormire.

Una volta ti ho sentito dire: si parte soli, ma raramente si viaggia soli. E in viaggio una fondamentale funzione di aggregazione la svolgono gli ostelli o il couchsurfing.

[Gli ostelli a Hanoi](#) sono un ottimo punto di partenza, io li adoro, mi hanno portato spesso a incontrare ottimi compagni di viaggio. In ostello, è più facile fare amicizia perché ci sono spesso spazi comuni, dove la gente condivide alcune fasi della giornata. Pensiamo ai pasti: il cibo unisce, sempre! Quando devi cenare, infatti, ti ritrovi a cucinare in compagnia di altre

persone. E poi tutti, in ostello, hanno consigli da dispensare e basta chiedere per entrare in contatto.

Il couchsurfing ti fa viaggiare in un modo completamente diverso, dato che vivi con una persona del posto per un po' di tempo. Hai un coinquilino con il quale condividere alcuni momenti della giornata e si finisce per creare spesso una bella dinamica relazionale. E allo stesso tempo è gratis! Consiglio di vedere sempre bene prima dove si trova la casa del host (padrone di casa, ndr.), di leggere le sue recensioni e il suo profilo.

Tra tutti i Paesi che hai visitato (una cinquantina, uno più, uno meno..), quale o quali ti sei lasciata alle spalle percependo di aver modificato la tua prospettiva sulla vita e di esserti liberata dei parassiti che ti tolgono energie (come scrivi sul tuo sito)?

Wow, vedo che mi leggi molto attentamente! In viaggio, vivi momenti che ti aiutano a mettere le cose nella giusta prospettiva. Sicuramente, almeno per me, il luogo magico è il Sud America: quando sono là do il meglio di me perché quella terra mi ipnotizza, specialmente le Ande.

La magia delle Ande... Come hai spiegato al programma di Rai Alle falde del Kilimangiaro, dopo aver scoperto che la tua bisnonna, nel 1911, in occasione della sua luna di miele, aveva viaggiato a cavallo, assieme al marito, da Santiago del Cile fino all'Ecuador, hai deciso di ripercorrere in parte le sue orme, attraversando le Ande esattamente 100 anni dopo.

Ho deciso di farlo perché sono molto simile a lei. Intendo fisicamente: io e lei siamo le uniche rosse della mia famiglia e sono cresciuta con tutti che mi dicevano che parlavo e mi muovevo come la Nonna Nina. Ho visto molte sue foto, ascoltato molti racconti su di lei e ci unisce indubbiamente un forte legame. Poi ho visto le sue foto di Santiago e di Guayaquil e...

Nei mesi scorsi, invece, sei stata nel ghiaccio e nella neve della Finlandia, hai trascorso un mese in Vietnam, sei passata a salutare degli amici a Hanoi e non vado avanti per non deprimermi. Prossime tappe?

Venerdì parto per la Cantabria, la parte settentrionale della Spagna. Poi sarò in Svezia, dove voglio vedere Stoccolma al tempo delle notti bianche. Poi Formentera, per festeggiare il mio compleanno con un paio d'amici: lì però stacco internet e mi godo il mare! Non ho altri programmi. Ci sono delle novità nella mia vita e le cose si decideranno strada facendo. Infine, una domanda per chi è interessato ad aprire un blog sul nostro portale. Come la necessità di aggiornare il blog influenza il tuo viaggio, nella scelta delle mete e delle attività, nell'organizzazione logistica e nella pianificazione delle tappe e delle giornate?

Il blogging assolutamente non influenza la scelta delle mete e delle attività. Influenza, invece, il mio tempo, perché scrivo ogni giorno e questo significa che devo sempre avere la connessione a internet disponibile o programmare il mio lavoro in anticipo.