

Storie di Unicità



Edizioni
Digital Bench

La serie monografica per dare voce agli allievi
della **Digital Bench Academy**

SPECIALE N° 3

LA SUA UNICITÀ

Coraggio consapevole ed
empatia per trasformare le
sfide in opportunità di
crescita e ispirazione

LALLA RIBALDONE

Facilitatrice LifeHappiness Inclusion



Sommario

04



VALORE UNICO

L'X-Factor che contraddistingue Lalla, quel talento che, in azione, permette di realizzare imprese straordinarie.

06



IL LATO UMANO

La storia personale, incredibile e unica che ha portato Lalla ad essere chi è oggi; sfide e vulnerabilità, momenti di svolta e di crisi si intrecciano nella Vita.

10



BUSINESS STORY

Scopriamo insieme la storia professionale dell'imprenditrice, i momenti salienti del suo business, la sua unicità messa a disposizione del mondo.

13



PENSIERO +

Spazio a pensieri e modelli cognitivi che migliorano il mondo: diamo voce al pensiero positivo di professionisti illuminati

15



VISIONI

La mente illuminata guarda verso il futuro ed ha delle visioni. Noi abbiamo chiesto di raccontarcele.

17



DIGITAL BENCH

La panchina digitale, che contrasta i negative bias, si presenta attraverso i progetti che realizza.

Editoriale

Storie di Unicità nasce dalla determinata intenzione della fondatrice di Digital Bench®, Caterina Schiappa, di divulgare il valore unico di Operatori Olistici e Guide al Cambiamento che, con le loro scelte ed azioni, vogliono lasciare un segno positivo nel mondo. Consapevoli del loro ruolo e delle responsabilità che questo comporta, ma anche delle occasioni che offre, queste persone escono dai canoni consueti e dagli schemi abituali per dare vita a nuove opportunità, nuovi modi di fare business rispettosi dell'essere umano, del pianeta, della nostra essenza.

Storie di Unicità partecipa al raggiungimento di questo obiettivo raccontando la vita di persone col segno "+" che, grazie al loro valore unico, generano impatto positivo nel mondo.

In una società mediatica che esercita potere attraverso la comunicazione, sfruttando l'innata attenzione dell'essere umano verso i segnali di potenziale pericolo, noi vogliamo utilizzare lo strumento opposto per fare colpo sui lettori: le belle storie che narrano di successi (parola dai mille significati) e di segni positivi indelebili lasciati nelle vite degli altri.

La lettura di questi fatti ha una conseguenza diretta sul nostro cervello: attiva il sistema parasimpatico, innesca la sua reazione di calma e connessione, migliora il mondo che ci circonda.

Auguriamo al lettore di immergersi completamente nella lettura, rallentando il respiro, rilassando i muscoli, lasciandosi trasportare dalle parole in una dimensione di connessione e apertura. Qui la creatività, l'immaginazione e l'intuizione trovano lo spazio per esprimersi.

CATERINA SCHIAPPA
Founder Digital Bench®





VALORE UNICO

**Coraggio consapevole ed empatia
per trasformare le sfide in opportunità
di crescita e ispirazione**





Per Lalla descrivere la propria unicità in poche parole è quasi impossibile, poiché la sua storia è segnata da esperienze e sfide significative. Nata con una disabilità, ha spesso percepito una distanza rispetto agli altri, sentendosi un passo indietro. Tuttavia, grazie al percorso intrapreso con Digital Bench Academy, ha sviluppato una maggiore consapevolezza del proprio vissuto e ha compreso quanto la sua forza interiore sia stata fondamentale per uscire dalla propria zona di comfort.

Ciò che la contraddistingue è la determinazione e la resilienza, elementi che rappresentano un filo conduttore della sua intera storia. La sua forza di volontà non solo le ha permesso di andare avanti, ma anche di trasformare la propria esperienza in un'opportunità per aiutare gli altri. Per questo motivo, oggi desidera condividere il suo vissuto con chi si trova in condizioni simili, ma non solo con persone con disabilità.

Si è resa conto, infatti, che anche chi non ha una disabilità può affrontare difficoltà importanti. Racconta, ad esempio, di una sua cliente che, pur essendo considerata "normodotata" - termine che invita a usare con attenzione

- ha vissuto sfide significative.

In realtà, sostiene che ognuno, a prescindere dalla propria condizione, ha delle battaglie da affrontare.

Definire la propria unicità non è semplice, ma se dovesse individuare una parola chiave, sceglierebbe "coraggio". Questo elemento ha guidato tutto il suo percorso: il coraggio di affrontare le difficoltà, di uscire dalla propria zona di comfort, di lasciare un ambiente lavorativo tossico e di scegliere il proprio benessere. Ed è proprio questo messaggio che desidera trasmettere agli altri.

Infine, riflette sul significato profondo della parola "coraggio", che etimologicamente richiama l'idea di "avere cuore". Per lei, ha rappresentato un valore fondamentale, soprattutto nell'ultimo anno, quando ha deciso di lasciare l'azienda in cui lavorava.

Lalla ritiene che prendere una simile decisione richieda coraggio e cuore, poiché si tratta di un atto di amore verso se stessi, una scelta necessaria per il proprio benessere e per poterlo trasmettere anche agli altri.

IL LATO UMANO

ESSERE PROFESSIONISTI NON BASTA!!

SCOPRIAMO IL FATTORE UMANO

DI LALLA RIBALDONE

Lalla nacque il 30 settembre 1969 a Solero, un piccolo paese della campagna alessandrina, al confine con il Monferrato. Prematura di otto mesi, venne al mondo con una fretta che sembrava quasi anticipare la determinazione con cui avrebbe affrontato la vita. Sin dalle prime ore di vita, Lalla dovette fare i conti con una condizione invisibile e sconosciuta ai suoi genitori: era sorda profonda. Negli anni Sessanta non esistevano test uditivi neonatali e la scoperta della sua sordità avvenne per caso, grazie alla nonna materna Lucia, che si accorse che la nipotina non reagiva ai rumori forti, neanche al fragore improvviso di una padella caduta a terra.

L'infanzia di Lalla si svolse tra le mura amorevoli della casa di campagna dei nonni materni. Essendo i genitori impegnati con il lavoro – la madre impiegata statale e il padre orafo – fu proprio la nonna Lucia a crescerla, dedicandole cure e affetto instancabile. L'amore dei nonni fu una certezza nella sua vita, in particolare quello di nonno Raimondo, che però venne a mancare quando Lalla aveva solo un anno e mezzo. La sua scomparsa fu il primo grande dolore per la piccola, che pur non comprendendo a pieno cosa fosse la morte, sentì profondamente l'assenza di quella figura dolce e protettiva.

Con la scoperta della sordità, la vita di Lalla e della sua famiglia cambiò radicalmente. Se da un lato la madre Marina si dimostrò una donna coraggiosa e combattiva, pronta a fare qualsiasi cosa per garantire alla figlia una vita il più possibile serena e inclusiva, il padre e i nonni paterni faticarono molto di più ad accettare la disabilità. Nei primi anni, Lalla percepì quel distacco, quell'imbarazzo che si traduceva in un

muro silenzioso, fatto di aspettative infrante e paure inesprese.

Grazie alla caparbia della madre, Lalla iniziò prestissimo un percorso logopedico presso l'Ospedale Maggiore di Torino, dove una specialista esperta in sordità infantile le insegnò a parlare utilizzando le vibrazioni sul viso e sul collo, e ad associare immagini e parole. Imparò a leggere e scrivere prima dei suoi coetanei, con una curiosità vivace che la portava a sfogliare libri illustrati ben oltre le ore di terapia. La lettura divenne il suo rifugio e il suo ponte con il mondo.

Nonostante questi progressi, l'ingresso nella scuola dell'infanzia rappresentò un duro scontro con la realtà. L'inclusione, tanto auspicata dai genitori, restava un miraggio: i compagni la guardavano con sospetto, la evitavano nei giochi di gruppo e spesso la prendevano in giro per la sua diversità. Lalla, pur sempre sorridente e solare, cominciò a sperimentare dentro di sé emozioni contrastanti: rabbia, frustrazione e una tristezza profonda che la accompagnò per anni.

All'asilo e poi alle elementari, la madre e la nonna combatterono battaglie quotidiane per difendere il suo diritto a un'istruzione inclusiva. Rifiutarono l'iscrizione in una scuola speciale per sordomuti, convinte che Lalla avesse tutte le capacità per stare tra bambini udenti. Fu una scelta coraggiosa, ma non priva di conseguenze. Il bullismo, le prese in giro e l'esclusione divennero compagni di banco silenziosi, alimentando un bisogno sempre più urgente di rispetto e accettazione.

Nella casa di campagna, tra il giardino e l'orto curati dalla nonna, Lalla trovava un piccolo spazio di pace. Giocare con la terra, piantare semi e inventare nuove piante erano la sua valvola di sfogo dopo le giornate difficili a scuola. Fu lì che nacque la sua passione per il giardinaggio, un talento innato che coltivò con entusiasmo e che le permise di trasformare la rabbia in creatività.

Il trasferimento a Valenza, la città dell'oro, segnò un altro spartiacque nella sua vita. Lasciare Solero, la casa dei nonni e i pochi amichetti che l'avevano accettata per quello che era, fu uno shock. La città le sembrava ostile, le scuole nuove amplificavano il senso di estraneità e le dinamiche sociali, più competitive, rendevano ancora più difficile trovare il proprio posto. Alle elementari, solo un piccolo gruppo di bambine le offrì amicizia sincera, mentre il resto della classe alternava indifferenza e scherno.

Le superiori non furono meno difficili. Lalla, nonostante fosse brillante nello studio, venne bocciata due volte. Non perché non sapesse le risposte, ma perché la sua difficoltà nel comprendere le domande durante le interrogazioni la paralizzava. La paura di chiedere ripetizioni la faceva sentire vulnerabile, esponendola al giudizio severo di professori poco formati sulle sue esigenze. L'unico conforto erano le gite scolastiche, durante le quali si rifugiava nell'osservazione silenziosa dei luoghi, immaginando storie e personaggi che prendevano vita nella sua mente creativa.

Anche l'amore fece la sua comparsa, con tutte le emozioni e le insicurezze tipiche dell'adolescenza. La sua prima relazione importante le insegnò la dolcezza dell'essere scelta e il dolore dell'essere lasciata, in un'altalena di emozioni che contribuirono a definire la sua idea di sé e del proprio valore. Il bisogno di essere accettata, amata e riconosciuta rimase una costante, anche nelle relazioni adulte.

Il matrimonio con Ezio rappresentò, inizialmente, la speranza di una vita nuova, costruita sull'indipendenza e la complicità. Ma le differenze culturali e caratteriali emersero presto, alimentate dalle aspettative di una famiglia tradizionale che faticava ad accettare il desiderio di Lalla di lavorare e realizzarsi fuori dalle mura domestiche. La mancata maternità divenne un ulteriore elemento di frustrazione, soprattutto di fronte alle pressioni della suocera, convinta che senza figli Lalla non potesse definirsi una vera donna.

Eppure, Lalla non si arrese mai alla visione limitante che gli altri avevano di lei. Ogni rifiuto lavorativo, ogni porta chiusa, ogni giudizio sordo alla sua voglia di vivere pienamente, non fece che rafforzare la sua determinazione. Il riscatto arrivò con l'assunzione in una prestigiosa azienda orafa, dove il suo lavoro fu apprezzato per quello che era: competente, preciso, indispensabile. Non era più solo la "ragazza sorda", ma una professionista con un valore riconosciuto.

Le perdite dei genitori e della nonna Lucia segnarono profondamente il suo cuore, lasciandole un'eredità preziosa: la consapevolezza che la vita è fatta di battaglie, cadute e rinascite. Lalla, oggi, è una donna che guarda il mondo con occhi aperti e cuore leggero, consapevole di non dover dimostrare nulla a nessuno.

A metà o fine giugno del 2016, durante la manifestazione dello sport al Castello di Solero, Laura era presente con lo stand della Biblioteca Comunale. In quell'occasione, notò un banchetto con la scritta "Yoga della Risata". Non aveva mai sentito parlare di questa pratica e pensò inizialmente si trattasse di qualcosa legato alla comicità. Tuttavia, fu subito incuriosita e decise di chiedere informazioni alla persona dietro il banchetto: Elisa Bussolo. Quest'ultima le spiegò nel dettaglio di cosa si trattasse.

In quel periodo, Laura stava attraversando una fase estremamente difficile e buia della sua vita. Dopo aver ascoltato le spiegazioni di Elisa, si chiese come fosse possibile ridere ed essere felici in un momento tanto negativo. Le sembrava un'idea inconcepibile: non si sentiva in grado di essere felice. Per molto tempo, lasciò cadere la questione senza approfondirla ulteriormente.

Col passare dei mesi, però, la situazione personale di Laura peggiorò. Non ce la faceva più a sopportare quel malessere. Dall'inizio dell'anno aveva perso molti chili, nonostante soffrisse di fame nervosa che la spingeva a mangiare a ogni ora, anche di notte. Era arrivata a pesare 40 chili e la sua pressione arteriosa era ai minimi storici.

Prese coscienza del fatto che non poteva più continuare in quel modo. Le sue emozioni erano esclusivamente negative, la positività era completamente svanita. Il suo volto esprimeva profonda tristezza, nonostante tentasse di mascherar-

mascherarla con sorrisi forzati, rispondendo con un "sto benissimo" a chiunque le chiedesse come stesse, pur sapendo che era l'esatto contrario della verità.

Stava valutando seriamente di rivolgersi a uno psicologo, ma in quel momento le tornò in mente Elisa e lo Yoga della Risata. Ricordava che Elisa teneva un club settimanale nel paese e pensò: "Perché non provare? Al massimo, se non funziona, andrò dallo psicologo". Iniziò a frequentare il club con qualche esitazione e un certo scetticismo, ma riuscì comunque a provare un primo sollievo.

Nel settembre successivo, Laura si formò come leader di Yoga della Risata, anche se inizialmente non era interessata a condurre sessioni o altro. Quella disciplina le fu però di grande aiuto per "spurgare", come dice lei stessa, tutte le emozioni negative accumulate nel tempo. Riuscì a ritrovare quella bambina interiore che aveva perso da troppo tempo,

con essa il sorriso.

Quasi a 47 anni, Laura ricominciò a ridere. A poco a poco migliorò il suo rapporto con la vita e iniziò a ritrovare un senso, seppur minimo, nell'esistenza. Aveva trascorso troppo tempo a compatirsi, oppressa dai pregiudizi della gente e dall'allontanamento di molti amici che le avevano voltato le spalle. Capi che doveva lasciarsi alle spalle il passato, pur sapendo quanto fosse difficile.

Lentamente, la sua vita cominciò a risalire, e Laura si sentì finalmente pronta ad affrontarla. Compresa quanto fosse importante vivere, essere felici nonostante tutto, nonostante le sue ansie, le sue paure e la sua disabilità.

La sua sordità è una parte di lei, ma non la definisce: è solo uno dei tanti colori di una vita vissuta con coraggio, passione e quella gioia luminosa che la rende, ogni giorno, unica.



BUSINESS STORY

DA DIPENDENTE A PROFESSIONISTA DELL'INCLUSIONE, UN PERCORSO TRA AUTOSTIMA E CRESCITA PERSONALE

Lalla Ribaldone ha avviato il suo percorso professionale dopo aver lasciato un ambiente di lavoro che non rispecchiava più le sue esigenze. Grazie alle competenze acquisite nel tempo, ha iniziato a lavorare con persone che desideravano migliorare la propria autostima e superare difficoltà personali, indipendentemente dalla presenza di una disabilità.

Il suo metodo si basa sulla psicologia positiva applicata e sulla consapevolezza interiore. A differenza di altri professionisti che si concentrano sulle disabilità specifiche, Lalla utilizza un approccio trasversale, adottabile a diverse situazioni. Ha seguito, ad esempio, una donna di circa 70 anni che, attraverso il loro lavoro insieme, ha ritrovato fiducia in sé stessa e migliorato le sue relazioni personali. Un altro caso significativo è quello di una giovane donna con una malattia rara, che ha affrontato momenti di forte emarginazione sociale. Con il supporto emotivo e la risata incondizionata, Lalla l'ha aiutata a rafforzare la propria identità e a superare le difficoltà quotidiane.



Parallelamente, ha iniziato a tenere conferenze ed eventi, tra cui la sua partecipazione al Festival dell'Oriente, dove ha affrontato il tema dell'inclusione attraverso strumenti come la Lingua dei Segni Italiana (LIS) e la risata come metodo di lavoro. Nonostante le difficoltà iniziali nell'affrontare il pubblico, ha continuato a portare avanti queste esperienze, ampliando il proprio ambito di intervento.

Il suo lavoro si sviluppa attraverso percorsi personalizzati e incontri di gruppo, con l'obiettivo di aiutare le persone a riconoscere le proprie capacità e a migliorare la qualità della loro vita.

Nel 2018, grazie al progetto da lei ideato intitolato “#sentiAMOciridere #yogadellarisataSORDI”, presentato all'Ente Nazionale Sordi di Torino, Laura venne nominata Ambasciatrice Mondiale di Yoga della Risata direttamente dal fondatore della disciplina, il Dr. Madan Kataria.

Da quel momento iniziò a lavorare con grande impegno per diffondere la risata incondizionata attraverso vari progetti. Tra questi, spicca la collaborazione con un'altra teacher nell'ambito di un'iniziativa rivolta alle scuole primarie, da cui fu tratto anche un libro: “Jonkey the Monkey – La maieutica della gioia”, che Laura tradusse personalmente in Lingua dei Segni Italiana.

Attualmente è ideatrice del progetto “HAPPY 😊 LIS – Rido Imparo Gioco con la Lingua dei Segni Italiana”, un'originale e gioiosa combinazione tra la LIS (Lingua dei Segni Italiana) e lo Yoga della Risata. L'obiettivo di questa iniziativa è promuovere la conoscenza della comunicazione visivo-gestuale in modo ludico e accessibile, contribuendo a una maggiore sensibilizzazione sociale.

Laura crede profondamente che lo Yoga della Risata rappresenti un potente strumento di inclusione.



**"L'autostima è il
primo elemento
che manca e
che bisogna
ricostruire. E il
punto centrale
è proprio
sfatare le
credenze
limitanti"**



PENSIERO POSITIVO +

"Se lo faccio con passione, mi viene naturale"

Lalla ha sviluppato una profonda consapevolezza sull'importanza del pensiero positivo nella vita. Nonostante le difficoltà incontrate nel suo percorso, ha sempre cercato di trasformare le esperienze negative in opportunità di crescita. Per lei, la realizzazione personale non è necessariamente legata a schemi sociali prestabiliti, come il matrimonio o la maternità, ma alla capacità di accettarsi e trovare un proprio equilibrio interiore.

Convinta che tutti abbiano delle battaglie da affrontare, indipendentemente dalla loro condizione, Lalla ha fatto della determinazione e del coraggio i punti cardini del suo percorso. *"Ciò che mi caratterizza è la mia determinazione, la mia resilienza. È come un filo rosso che lega tutta la mia storia, il mio percorso. La mia forza di volontà mi ha permesso di andare avanti, ma anche di trasformare la mia esperienza in qualcosa di utile per gli altri"* - dice lei stessa.

La sua forza di volontà le ha permesso di superare ostacoli che sembravano insormontabili, portandola a sviluppare un approccio positivo alla vita. Uno dei suoi obiettivi principali è aiutare gli altri a riconoscere il proprio valore e a superare le credenze limitanti che spesso impediscono di vivere con serenità.

"L'autostima è il primo elemento che manca e che bisogna ricostruire. E il punto centrale è proprio sfatare le credenze limitanti" - con questa frase, Lalla vuole spiegare che l'autostima sia un elemento fondamentale da ricostruire, specialmente per chi ha vissuto momenti di difficoltà. La sua esperienza personale l'ha portata a credere fermamente che ogni persona possa trovare la propria autonomia e costruire una vita soddisfacente, indipendentemente dalle circostanze.

"Anche io, in passato, mi dicevo: 'Non riuscirò mai a condurre una vita autonoma'. Ma grazie alla mia forza di volontà, ce l'ho fatta. Ed è proprio da questa esperienza personale che è nato il mio desiderio di aiutare altre persone con disabilità a vivere in modo più consapevole, sereno e a riscoprire la propria volontà di vivere" - le sue parole.

Quando parla del coraggio, invece, per lei non è solo la capacità di affrontare le sfide, ma un atto di amore verso sé stessi. Questo principio l'ha spinto a compiere scelte decisive, come lasciare ambienti tossici e intraprendere un percorso più autentico. Lalla crede che sia fondamentale uscire dalla propria zona di comfort per scoprire nuove possibilità e superare le paure.

Un esempio concreto del suo pensiero positivo si manifesta nel suo approccio alla crescita personale e al superamento delle barriere. Nonostante la sordità, ha deciso di affrontare da sola esperienze che inizialmente la spaventavano, come viaggiare senza supporto. Questa sfida personale si è rivelata un punto di svolta, insegnandole che il vero cambiamento nasce dalla volontà di mettersi in gioco.

Ce lo ha raccontato lei stessa: *"Io sono sorda, quindi viaggiare da sola rappresentava una difficoltà enorme. Mi chiedevo: 'Come farò senza sentire gli annunci, senza avere riferimenti?'. E invece, ho deciso di farlo lo stesso. Ho voluto vincere la mia sfida personale, e da lì è partito tutto. Quell'esperienza mi ha cambiato la vita"*.

Infine, Lalla ci tiene a sottolineare che, *"se una cosa viene fatta con passione, ci viene naturale farla"* - una frase che può sembrare scontata, ma non lo è affatto.



VISIONI

IDEE PROSPETTIVE CON LO SGUARDO
RIVOLTO VERSO IL FUTURO

Lalla ha sviluppato un percorso professionale e personale che l'ha portata a maturare una visione chiara per il futuro. Forte della sua esperienza e delle sfide affrontate, il suo obiettivo principale è quello di portare il suo lavoro su un altro livello, ampliando l'impatto del suo metodo di crescita personale e consapevolezza interiore.

Un aspetto fondamentale della sua missione è la volontà di diffondere il suo approccio in ambiti strutturati, come aziende, scuole e associazioni. Crede fermamente che l'educazione emozionale e la consapevolezza interiore possano diventare strumenti essenziali per il benessere delle persone, indipendentemente dalla presenza di disabilità. "Sarebbe bellissimo se la Lingua dei Segni Italiana (LIS) e l'educazione emozionale fossero integrate come materie scolastiche", sostiene, immaginando un futuro in cui questi strumenti diventino accessibili a tutti.

Oltre al mondo scolastico, Lalla desidera portare il suo metodo nelle aziende e nelle istituzioni, affinando strumenti che possano supportare le persone nella costruzione di un'autostima solida e nell'abbattimento delle credenze limitanti. Tra i suoi progetti futuri c'è anche l'idea di lavorare con i bambini, sempre con il supporto dei genitori e degli insegnanti, per integrare l'educazione emozionale e la LIS attraverso il gioco e la risata. Secondo Lalla, sviluppare una maggiore consapevolezza delle emozioni fin dall'infanzia può contribuire a costruire una società più inclusiva e consapevole.

Il suo sogno più grande è dunque quello di trasformare il suo lavoro in uno strumento di cambiamento a livello sociale, rendendo la consapevolezza e la crescita personale accessibile a tutti, affinando sempre di più il suo metodo e trovando nuovi spazi in cui applicarlo. Con il suo impegno costante, Lalla continua a costruire il suo futuro con coraggio e determinazione.





DigitalBench Academy

Digital Bench è il brand evocativo dell'unica Accademia dell'Unicità in Italia in cui si formano Operatori Olistici, Coach e Guide al Cambiamento per concretizzare la propria attività olistica e valorizzare la propria unicità, eliminando sfiducia, resistenze e confusione dentro di sé.

Nasce nel 2019 da un'idea di Caterina Schiappa, voce autorevole nel settore del marketing gentile, ricercatrice di "storie di unicità" ed esploratrice della vita. È una donna profondamente spirituale, olistica e creativa. Questo le permette di essere in sintonia con il battito dell'Universo e scovare in modo naturale il tetto di cristallo dell'unicità di altri esseri umani.

La sua missione, e quella di Digital Bench, è aiutare più persone possibili a riscoprire e valorizzare la propria unicità per generare un impatto positivo nel mondo e contrastare il fenomeno del "negative bias".

Vogliamo massimizzare il rendimento di tutti i gli Operatori Olistici e Guide al Cambiamento nella consapevolezza di una responsabilità umana globale.

Parlano di noi l'Ansa, Il Messaggero, Rai, Sky TG 24, Leggo, Rtl 102,5, Askanews, Millionaire, Vanity Fair ed altri giornali e media locali e nazionali.