



## Matrioske, metafora del Sé

Stefania Fierli

### Scopri i tuoi talenti

Giochi, esercizi e schede  
per mappare il tesoro che c'è in te



FrancoAngeli/Trend

Esistono molti *io* dentro di noi che si riflettono, come in un caleidoscopio, nel Sé, costruito psicologico che indica la totalità della personalità.

Per attingere al pieno potenziale e incontrare il Sé occorre compiere un percorso di conoscenza, perché essere in contatto con sé stessi è un fatto naturale ma la vita ci pone spesso lontano dal nostro centro a tal punto che i nostri vari *io* possono entrare in conflitto fra loro, in quanto portatori di bisogni e desideri che spingono in direzioni diverse.

Si indica infatti con *Falso Sé* un meccanismo di difesa con cui perdiamo la spontaneità e il contatto con la vera natura del Sé per adeguarci e compiacere le richieste esterne.

Le matrioske, le bamboline autocontenentesi della tradizione russa, sono un'ottima metafora di tutte le parti di noi. A partire dalla matrioska più grande (chiamata *madre*) fino a quella più piccola non ulteriormente divisibile (chiamata *seme*), noi ci sveliamo al mondo per gradi successivi. Conoscendosi a fondo si riesce a trovare la modalità giusta, sia nella vita privata che in quella professionale e sociale, di modularsi e relazionarsi, non solo con gli altri ma anche con sé stessi.

Questo percorso è alla base del mio volume *Scopri i tuoi talenti*, edito da FrancoAngeli, in cui accanto all'illustrazione delle teorie di riferimento, trovano spazio schede da riempire, giochi formativi e esercizi di mindfulness.

**dott.ssa STEFANIA FIERLI**

Formatrice Senior, Consulente Aziendale,  
Job Recruiter, Talent Coach, Facilitatrice, Scrittrice.

