



## LO PSICOLOGO

di Pasquale Ionata

# L'io e Dio

«Da sacerdote vorrei capire meglio come si esprime la maturità psichica in una persona credente».

Don Carlo - Roma

Per vivere con autenticità la propria vita, è necessario far vivere dentro di noi non tanto l'«Io» che è limitato, ma qualcosa d'Altro che invece è illimitato, dove la mente è incondizionata e tende a unificare perché vi regna l'amore. Insomma, si tratta di cogliere la possibilità di uscire dal proprio piccolo «Ego personale» che è sotto il dominio della mente logica-critica, timorosa e bisognosa di approvazione, per accedere al vasto «Ego non-personale» dove vige la mente intuitiva-creativa, amorosa e immune da critiche e lusinghe.

Una volta usciti dal proprio «Ego personale» per accedere al vasto «Ego non personale», è fondamentale mettersi a vivere il cosiddetto «sentimento comunitario», nell'andare incontro all'altro per comprendere quello che si agita nel suo cuore perché solo allora siamo ben disposti a stargli accanto nella sua pena senza più difenderci da lui.

È evidente l'importanza cruciale sul piano dei rapporti umani, il bisogno di amare e di essere amato per lo sviluppo e la crescita dell'uomo; però si scorge il bisogno più profondo del cuore umano nel desiderio di sentirsi amati da Dio come figli suoi con un amore incondizionato e senza giudizio, perché solo allora si realizza una vera base sicura su cui costruire la nostra più autentica identità psicologica. Purtroppo però, come l'esperienza ci insegna, questo incondizionato amore di Dio, non sempre è presente nella nostra vita, infatti non facciamo altro che cercare di sopportare ciò che siamo o siamo stati, nel convincerci di essere «accettati, approvati o apprezzati».

Se soltanto riuscissimo ad aiutare gli altri ad accettarsi un po' di più, oppure se possiamo mostrare loro che li approviamo con le cose che diciamo, allora sapremo influenzare anche il loro atteggiamento nei nostri confronti. In questo modo porteremo le nostre relazioni a un'altezza superiore.

[pasquale.ionata@alice.it](mailto:pasquale.ionata@alice.it)

