

Dott. Antonio De Palma
Ex Dirigente ASL RM 1, Roma
Medico esperto in Medicina
Naturale e Omeopatia,
Psicoterapeuta,

La CASTITÀ è DANNOSA?

Scarsi e contraddittori, gli studi sull'astinenza sessuale non danno risposte univoche

Uno dei campi meno studiati in sessuologia è quello della castità. In effetti, si tratta di indagare in un settore del comportamento umano del tutto peculiare, proprio di un limitato numero di individui e almeno in linea teorica, a specifiche categorie sociali.

Gli studi sugli **effetti fisiologici o patologici della castità sul corpo e sulla mente** umana sono scarsi e di difficile realizzazione, in quanto siamo di fronte ad una grande variabilità di motivazioni e di reazioni a tale scelta di vita e comportamentale.

Da un'attenta disamina di quanto si può trovare pubblicato, si evince che gli studi si sono più che altro concentrati sugli eventuali danni prostatici dovuti alla continenza sessuale (con riscontri del tutto contraddittori) e sugli aspetti psicologici con risultati insoddisfacenti per definire positività o negatività di tale condotta, essendo più che altro basati sulle concezioni individuali del ricercatore e non su dati incontestabili.

Pertanto, cercherò di individuare le varie categorie di individui che hanno fatto questa scelta e di valutarne, il più possibile obiettivamente, gli effetti sul corpo e sulla mente.

Prima di proseguire, va precisato che ogni individuo nasce con un corredo genetico specifico che determinerà, in linea di massima, la lunghezza della sua vita, a quali malattie sarà tendenzialmente soggetto e soprattutto a quanta energia vitale potrà attingere nel corso della sua vita.

In realtà, la quantità di energia vitale che sostiene la nostra esistenza, il battito del nostro cuore, il funzionamento del sistema nervoso, il nostro metabolismo ecc. è in parte **geneticamente determinata** ed in parte **dipende dal nostro stile di vita** che la può esaltare o dissipare e deprimere.

Questa energia, secondo dove va a manifestarsi, la definiamo diversamente (energia mentale, metabolica, sessuale ecc.), ma in realtà la sua fonte è unica. Ne deriva, ad esempio, che una persona che sta lottando contro una grave malattia, in linea di massima, non avrà energia per sostenere l'aspetto sessuale.





In effetti, tra le varie manifestazioni dell'energia vitale, quella sessuale si manifesta, in genere, **quando stiamo bene ed abbiamo un eccesso energetico.**

La stanchezza fisica o psichica brucia la nostra energia e non ne abbiamo a sufficienza per vivere gli aspetti sessuali. Questo non riguarda casi particolari e tra questi quello degli asessuali, che non presentano carenze energetiche, ma si differenziano per un diverso utilizzo di tale energia per una loro particolare conformazione psico-neuro-endocrino-immunologica, ancora non ben studiata e definita.

La prima categoria da studiare è proprio quella degli asessuali. Si tratta, cioè, di individui che praticano la castità non per scelta, ma per il semplice fatto di non avere alcun desiderio di vivere gli aspetti sessuali, in quanto essi non si manifestano affatto in tali individui. Tale situazione, in genere, è conaturata già dai primi anni di vita e non ha mai smesso di essere presente. Questo fatto la distingue da quelle mancanze di desiderio sessuale che invece derivano da situazioni traumatiche che hanno impedito o bloccato il normale flusso dell'energia sessuale.

Gli asessuali hanno un minor bisogno di legarsi con altri individui in relazioni sentimentali, e in ogni caso evitano completamente i rapporti sessuali e le manifestazioni ad esso connesse.

Non ci sono studi particolari sugli eventuali effetti nocivi di una simile astinenza, ma non sembra che questi individui vivano meno o di più della restante popolazione, né che siano affetti da un maggiore o minore numero di malattie.

Passiamo alla **castità operata per scelta.** La prima categoria di persone che viene in mente è quella dei preti, ma qui siamo in errore, perché essi non fanno voto di castità (al contrario dei frati e delle suore). Per la Chiesa cattolica latina i sacerdoti devono semplicemente accettare di non sposarsi (**celibato**) e di perseguire come i laici ("obbligati" all'astinenza prematrimoniale) una castità che è solo una regola, un comportamento migliore da seguire, ma che se infranto non produce alcuna conseguenza sulla vocazione. Una "caduta" in tal senso da parte di un ordinato sarebbe perciò ritenuta solo uno sbaglio, come per ogni cristiano laico.

Detto questo, gli studi sulle conseguenze fisiche della castità nei preti, sono, come detto, contraddittori, per cause difficilmente evitabili: i preti non fanno voto di castità, dunque non sono una categoria che non pratica in assoluto la sessualità in tutti i suoi aspetti e

va anche valutato che, a seconda della loro evoluzione spirituale, **alcuni la reprimono ed altri riescono invece a sublimarla,** con effetti che potrebbero (e sono in effetti) del tutto contrastanti.

La repressione dell'energia vitale, in qualunque sua manifestazione ed in particolare per quella sessuale, comporta sempre delle conseguenze negative fisiche e psichiche, al contrario di quanto fa la sublimazione. Spesso **reprimere l'energia sessuale** significa **spiondare nei sensi di colpa**, perché tale metodo non estingue il desiderio, l'energia, ma lo potenzia, torturando così il povero malcapitato ogni volta che è costretto a cedere. I sensi di colpa sono altamente distruttivi per la funzionalità della nostra mente, sino a distorcerne le percezioni e il senso di realtà, con il possibile instaurarsi della devianza sessuale.

Nel caso della **sublimazione**, invece, siamo di fronte ad un individuo maturo che riesce ad avere piena conoscenza e controllo di sé e delle proprie energie e che riesce perciò a dirigere l'energia nella direzione voluta. Tale direzione può essere la scelta di dedicarsi anima e corpo ad un progetto di studio, di lavoro, al conseguimento di un titolo o record sportivo, ad essere dediti al prossimo bisognoso, sino al desiderio di realizzare **l'unione col Divino.**

Tali scelte sublimanti non provocano danni fisici, né psichici, ma al contrario, danno all'individuo la forza per arrivare alla meta desiderata, sempre che sia positiva e costruttiva, altrimenti essa gli si ritorcerà contro.

Tali considerazioni si estendono a tutta la popolazione in generale e ne deriva che non tutti gli essere umani sono chiamati a sublimare l'energia sessuale, col rischio degli effetti nocivi della repressione. Piuttosto, tale processo si attua generalmente in maniera spontanea in coloro che sentono il profondo bisogno di dedicarsi completamente alla realizzazione della loro meta, senza distrazioni di sorta. Perciò, la sensazione che ci chiarisce subito se stiamo reprimendo o sublimando la nostra energia sessuale, è nel primo caso, quella di percepire una lotta conflittuale nel nostro intimo oppure, nel secondo caso, di percepire **la felicità di avere tutta l'energia vitale a disposizione** per ciò che amiamo.

Infatti, il fine più importante della vita è liberarci dalle illusioni e dai condizionamenti mentali per conoscere finalmente noi stessi. Non dobbiamo per forza essere santi o individui eccezionali, ma il nostro unico dovere è essere appunto noi stessi, conoscerci a fondo ed accettare con gioia la direzione che è iscritta nel nostro cuore. Se faremo così, la realizzeremo certamente, ricavando la massima utilità per noi stessi e per gli altri, senza le devianze della repressione e senza le malattie mentali e fisiche **che derivano tutte dalle illusioni di essere ciò che non siamo.**