

**Tim
Parks**

Le calme retrouvé

témoignage traduit de l'anglais
par Isabelle Reinharez

ACTES SUD

LE POINT DE VUE DES ÉDITEURS

Une douleur chronique dans le bas-ventre s'avère impossible à soigner par la médecine traditionnelle, et Tim Parks refuse l'opération. Commence alors un parcours du combattant pour trouver une médecine douce appropriée. La douleur se calme et sa vie, mais aussi sa façon de lire et d'écrire s'en trouvent grandement transformées.

Porté par une verve et une ironie constantes, ce témoignage débordant de vitalité ne veut convaincre personne mais en étonnera plus d'un.

“Une introspection fulgurante d'honnêteté, profondément revigorante, subtilement drôle, qui nous parle des liens entre l'écriture, la personnalité et la santé. Une fois que j'ai commencé la lecture, je ne me suis plus arrêté.”

DAVID LODGE

TIM PARKS

Tim Parks est l'auteur d'une douzaine de romans et de sept essais. Il compte parmi les auteurs anglais les plus talentueux et originaux de sa génération. Vivant à Vérone (Italie), il est aussi traducteur de l'italien et enseigne la littérature.

DU MÊME AUTEUR

- COMMENT PEUT-ON AIMER ROGER ?*, Actes Sud, 1990 ; Babel n° 645.
CARA MASSIMINA, Actes Sud, 1995 ; Babel n° 744.
EUROPA, Christian Bourgois, 1999.
DESTIN, Christian Bourgois, 2000.
ADULTÈRE ET AUTRES DIVERSIONS, Christian Bourgois, 2000.
UNE SAISON DE VÉRONE, Christian Bourgois, 2002.
DOUBLE VIE, Actes Sud, 2005 ; Babel n° 866.
RAPIDES, Actes Sud, 2006 ; Babel n° 983.
LE SILENCE DE CLEAVER, Actes Sud, 2007.
RÊVES DE FLEUVES ET D'OCÉANS, Actes Sud, 2009.

Edition préparée sous la direction
de Martina Wachendorff

Titre original:

Teach Us to Sit Still

Editeur original:

Harvill Secker, Londres

© Tim Parks, 2010

© ACTES SUD, 2012

pour la traduction française

ISBN 978-2-330-00731-7

Tim Parks

Le Calme retrouvé

témoignage traduit de l'anglais
par Isabelle Reinharez

ACTES SUD

*A ceux qui m'ont sorti de ma prison :
David Wise et Rodney Anderson ;
Ruggero Scolari, Edoardo Parisi, John Coleman.*

NOTE DE L'AUTEUR

Pendant toute la période où je ne me portais pas bien, puis de nouveau lorsque j'écrivais ce livre, je me suis surpris à passer de plus en plus de temps à regarder des images. Tout a commencé par un besoin de clarté, le désir de voir mon problème physique représenté, mais plus le temps passait, plus la contemplation d'images de toutes sortes – illustrations, photos, tableaux – semblait apporter un soulagement aux angoisses que les mots généraient dans ma tête. Au bout du compte, j'ai décidé d'inclure dans mon livre certaines de ces images ; toutes ne sont pas belles, toutes ne sont pas de la meilleure qualité ; elles avaient simplement fini par faire partie de l'histoire.

AVANT-PROPOS

Je n'ai jamais envisagé d'écrire un livre sur le corps. Encore moins sur *mon* corps. Quelle indéclicatesse. Pas plus que je n'ai envisagé d'être malade de la façon mystérieuse et exaspérante dont je l'ai été. Par-dessus tout, il ne m'était jamais venu à l'idée qu'une maladie risquait de mettre au défi mes présomptions les plus enracinées, de m'obliger à repenser la primauté que j'ai toujours accordée au langage et à la vie de l'esprit. A force de textos, de mails, de chats et de blogs, nos cerveaux modernes dévorent notre chair. C'est la conclusion à laquelle une longue maladie m'a amené. Les vampires cérébraux que nous sommes devenus se nourrissent de leur propre sang. Même au club de gym, ou encore lorsque nous courons, notre vie est entièrement concentrée dans la tête, aux dépens de notre corps.

Je n'avais aucune envie de parler à qui que ce soit de ma maladie. Encore moins d'écrire sur le sujet. Il s'agissait précisément des douleurs et des humiliations que l'on apprend très tôt à passer sous silence. Il suffit de regarder les mots qu'emploie la médecine – intestins, fèces, urètre, vessie, sphincter, prostate – pour se rendre compte que ce vocabulaire n'a jamais été destiné à être utilisé en société. Nous nous y refusons. Mon intention, comme celle de tout un chacun, était de m'en ouvrir aux médecins et de feindre que tout allait bien.

Par ailleurs, c'est la *réalité*, et dans mon cas l'heureuse vérité, à savoir qu'au moment même où le corps médical avait fini par renoncer, et moi par ne plus rien attendre de lui, alors même que je semblais être condamné à vie à la douleur chronique, quelqu'un a proposé un recours insolite : Restez tranquille, et respirez. Je suis resté tranquille. J'ai respiré. Un

exercice qui a commencé par me paraître assommant, passablement douloureux, sans efficacité immédiate. En fin de compte, il s'est avéré tellement enthousiasmant, tellement transformateur, sur un plan à la fois physique et mental, que j'ai commencé à penser que ma maladie avait été un coup de chance. Si je n'étais pas le plus grand des sceptiques, je dirais qu'elle m'avait été envoyée d'en haut pour m'inviter à changer mes habitudes. En tout cas, l'histoire était à présent devenue une énigme trop séduisante pour ne pas être mise par écrit.

Tout cela se résume, me semble-t-il, à une extraordinaire discordance entre les êtres que nous sommes et la façon dont nous vivons. J'ai grandi dans une famille anglicane évangéliste. Ses membres étaient aussi de bons bourgeois britanniques. Ce qu'ils nous ont inculqué par-dessus tout quand nous étions enfants, c'étaient la détermination, la notion de priorité. Tout ce qui concernait le monde avait été compris depuis fort longtemps, les bons choix étaient donc évidents. Nous devions sauver nos âmes, nous devions sauver d'autres âmes, nous devions réussir à l'école, nous devions aller à l'université et décrocher de bons boulots. Et nous devions nous marier et avoir des enfants qui partageraient nos objectifs et vivraient de la même façon que nous. Même chanter avait un but. Celui de glorifier le Seigneur. Quand nous jouions, nous étions des soldats résolus à nous entretuer, pour une bonne cause. Quand nous faisons du sport, il nous fallait évidemment gagner.

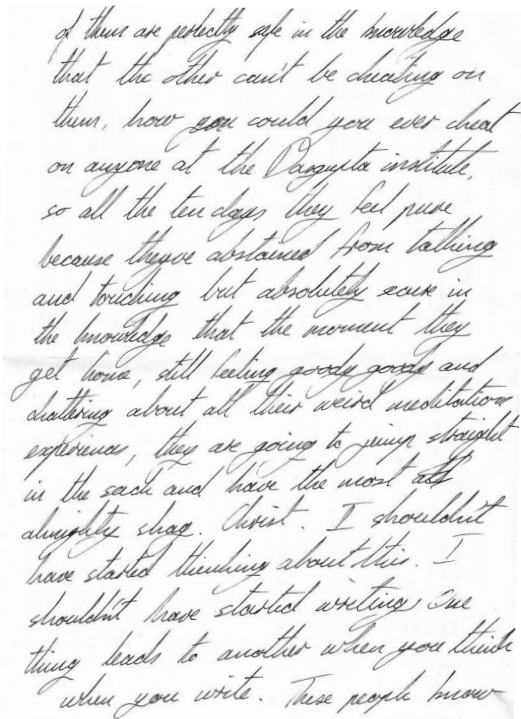
Pendant ce temps, nos corps étaient les "vaisseaux" qui nous permettaient de poursuivre toutes ces tâches urgentes. Chose troublante, un vaisseau était un bateau ou bien un pot dans lequel conserver des liquides. Dans un cas comme dans l'autre, il n'était *utile* que s'il contenait quelque chose d'autre : l'âme chrétienne, le moi bourgeois. En tout cas, le corps n'avait ni objet ni identité *en tant que tels*. Quand nous serions morts nous serions mieux sans lui, bien que pour des raisons inexplicables Dieu voulût que nous nous cramponnions aux tracas physiques aussi longtemps qu'il nous était possible. Peut-être était-ce pour *purifier* l'âme, *élever* le moi, comme certaines personnes voient une sorte de vertu dans le fait de ne pas lâcher une vieille voiture. Le corps était un tourment nécessaire sur la voie de la réussite et du paradis.

On peut y voir une caricature. Pourtant cela correspondait tout à fait aux cours de biologie, qui se bornaient à nous apprendre combien ce vaisseau de chair était compliqué et étranger, un sujet qu'il valait mieux laisser aux spécialistes. Même aujourd'hui, je croise peu de gens prêts à reconnaître qu'il existe une profonde similitude entre le moi et la chair. Au mieux, ces personnes-là ont une vision plus séduisante des satisfactions et des plaisirs que procure la vie : sexe, bouffe, musique, alcool. Autrement, tous semblent de la même manière occupés à défendre leur point de vue, à faire avancer leur carrière, à économiser en prévision du jour où le vaisseau qui se délabre commencera à présenter des fuites. En général, *faire* supprime *être* tout comme le bruit engloutit le silence.

A ce jour, j'ai écrit vingt livres, avec celui-ci, vingt et un. Peut-être ai-je donc ébranlé la foi de mes parents, mais pas la détermination tenace qu'ils m'ont enseignée, ce grisant mélange de piété et d'ambition. Et, à l'instar de mon père, j'ai vécu sous le charme des mots. Il lisait la Bible et rédigeait ses sermons. Il vous disait ce qui était vrai et comment il fallait se conduire. D'un ton cadencé, persuasif, comme le font les hommes politiques et les journalistes d'opinion ; les gens qui savent tout et sont sûrs d'eux. Mes romans sont allés dans le sens inverse, ont laissé entendre combien tout est mystérieux, combien le point de vue de chacun est partial, combien nous sommes risiblement perdus. Mais c'est là aussi une forme de sermon. Le fait est que dès que l'on commence avec les mots – que l'on confirme ou réfute ce qui a été énoncé précédemment – on se trouve enfermé dans un débat, contraint de prendre position face aux autres. Rien de ce que l'on dit n'existe seul ni n'est achevé dans l'instant présent : notre raisonnement plonge ses racines dans le passé et projette ses tentacules dans l'avenir. Et au fur et à mesure que nous nous échauffons, marquant notre terrain, revendiquant nos droits, nous cessons de prendre garde au souffle sur nos lèvres, à la tension dans nos doigts, à la pression du sol sous nos orteils, au tic-tac du temps dans notre sang. Aucun des admirateurs de mon père ne se rendait compte à quel point ses mâchoires étaient contractées, à quel point sa main tremblait quand il saisissait un verre ou le micro, quel effort cela représentait pour lui d'affirmer affirmer, de garder la foi vieille de deux mille ans en dispensant ses encouragements aux incroyables, en trouvant

d'ingénieux arguments pour confondre les défenseurs du démon. Quand je repense au cancer et à la mort de papa – il avait cinquante-neuf ans et moi vingt-cinq – j'y vois un caractère inéluctable. Toujours ignoré, le vaisseau de chair a cédé sous l'effort. Il m'arrive parfois de penser que c'est l'invention du langage qui a déclenché cette curieuse bataille entre l'esprit et la chair.

Peu après les obsèques de papa, j'ai quitté l'Angleterre pour l'Italie, où je vis depuis lors. L'impression de m'évader était rassurante. Une autre langue me plongeait dans d'autres débats. Je travaillais sans désespérer. J'écrivais, traduisais, enseignais. Mais après coup je vois que je ne me suis jamais réellement écarté du projet initial, que je n'ai jamais tourné la tête à droite ou à gauche, que je suis toujours resté fidèle à l'obsession de la vocation qui était celle de mes parents. "Ton écriture, m'avait dit mon frère dans les dernières années où l'on écrivait des lettres à la main, je m'en souviens encore, n'a jamais changé." Il avait raison. Elle est toujours la même : violemment penchée vers quelque chose qui se trouve hors de la page, quelque but lointain.



if they are perfectly safe in the knowledge that the other can't be cheating on them, how can you ever cheat on anyone at the Paragata institute, so all the ten days they feel pure because they've abstained from bathing and touching but absolutely sure in the knowledge that the moment they get home, still feeling gross and chattering about all their weird meditation experiences, they are going to jump straight in the sack and have the most absolute shag. About. I shouldn't have started thinking about this. I shouldn't have started writing, one thing leads to another when you think when you write. These people know

Puis, à une date indéterminée entre mes quarante et mes cinquante ans, les symptômes sont apparus, les douleurs, les malaises, l'anxiété, la colère. Prenais-je la voie de mon père ? Mais je ne dois pas brûler les étapes de mon récit. Je me contenterai de dire qu'en choisissant d'écrire ce livre j'ai décidé de mettre par écrit, parfois de façon désagréablement détaillée, tout ce que j'ai consciencieusement évité de dire pendant des années. Si ce qui était arrivé n'avait été qu'une simple histoire de diagnostic, une bande de médecins faisant fausse route – dans leur hâte à me charcuter – et puis une autre tombant pile sur le médicament qui me guérirait en moins de deux, je ne me serais jamais donné la peine d'écrire là-dessus. *Idem* s'il s'était avéré que tout se passait dans mon crâne, un problème à régler avec un médicament psychotrope et quelques séances sur le divan d'un psychanalyste.

Non, c'était infiniment plus compliqué et plus intéressant ; pour moi, et je n'exagère pas, *effarant*. J'ai été effaré, quand quelqu'un m'a montré une voie pour recouvrer la santé, de m'apercevoir que je ne connaissais rien du tout de mon corps, rien de ses ressources, rien de son unité avec mon esprit, rien de moi-même. Et si le lecteur s'étonne de trouver, dans un livre qui pourrait avoir l'air d'un manuel d'hygiène ou d'un *läius* sur le développement personnel, des réflexions sur D. H. Lawrence et Thomas Hardy, Vélasquez et Magritte, Gandhi et Mussolini, sur l'Italie par opposition à l'Angleterre, Jésus et le Bouddha, la guérison par la foi et le kayak en eau vive, c'est parce que la maladie n'est pas un phénomène séparé, circonscrit en symptômes, diagnostic et guérison, mais qu'elle fait partie d'un tout sans éléments distincts.

“Parfait, mais dans quel genre désirez-vous qu'on le range ? demande l'éditeur. Santé, Psychologie, New Age, Biographie, Essais critiques ?” Ma réaction immédiate est l'indignation : c'est *exactement* la question que j'ai traitée dans mon livre ! L'approche réductrice, les étiquettes. A la réflexion, pourtant, je dois admettre que si nous ne faisons pas entrer les choses dans des catégories, jamais nous ne trouverions ce que nous cherchons. Je ne sais pas trop. Je n'arrive pas à me décider. Jusqu'à ce qu'il me vienne à l'idée que, du moins avec les livres, les expériences les plus réussies ne sont pas celles où l'on trouve ce que l'on cherche, mais lorsque quelque chose de très différent vous trouve, vous prend par surprise, entraîne

votre goût vers de nouveaux territoires. “Mettez-le donc avec les histoires vécues”, lui dis-je. Il n’y a que les histoires pour rassembler le monde de façon inattendue.

PREMIÈRE PARTIE

RTUP

Peu avant mon cinquante et unième anniversaire, en décembre 2005, mon ami Carlo a crayonné un enchevêtrement de tubes et de ballons sur le coin d'une page de journal.

Nous étions dans un bar de la banlieue sud de Milan.

“La prostate ressemble à une petite pomme, d'accord ? Là. Mais avec l'âge elle grossit et devient plus fibreuse, elle appuie sur ce tube qui passe à travers, l'urètre. Elle le comprime, tu vois ? Alors que faisons-nous ? Disons que nous *l'évidons*, par l'intérieur. Au laser. En remontant par ton pénis. Nous l'élargissons.”

Je me rendais compte que Carlo avait déjà fait ce croquis bon nombre de fois. Il mâchait un beignet, et sa voix avait l'enthousiasme de la foi.

“Ensuite nous brûlons juste un peu cette valve, ou sphincter, ici, pour garantir qu'elle s'ouvre comme il faut. C'est la base de la vessie.”

Ma vessie.

J'ai demandé :

“Pourquoi ?

— Pour qu'elle évacue mieux, et tu iras moins souvent.

— Et côté sexe ?”

Maintenant il lui fallait une vraie feuille de papier. Il a ouvert sa serviette. Il y avait une complication. De façon experte, son poignet de chirurgien a tracé le même schéma en deux fois plus grand.

“Quand tu urines, il y a deux sphincters qui doivent s'ouvrir, d'accord ? Celui que nous avons un peu brûlé à la base de la vessie et un autre plus bas. Bon, quand tu jouis, le sperme jaillit ici, *entre* le sphincter du haut et celui du bas. Pigé ? De

la prostate dans l'urètre, c'est très clair. Le sphincter du bas s'ouvre et celui du haut se ferme hermétiquement. Mais, après l'opération, puisque nous aurons ouvert celui du haut de façon permanente, il peut survenir une complication, que le sperme reflue dans ta vessie au lieu de descendre par ton pénis. Et tu as un orgasme sec. Même sensation, mais pas de taches sur les draps. Un avantage, à vrai dire."

Il a souri et mordu dans son beignet.

J'ai observé l'enchevêtrement confus de tubes et de réservoirs. C'était une affaire de plomberie mal foutue. Mon lavabo était bouché. Il fallait jeter un coup d'œil au réservoir des toilettes.

"Et la douleur ?

— Pas énorme. Tu resteras alité quelques jours, et il faudra deux mois avant de reprendre les rapports sexuels.

— Je voulais dire, les douleurs que j'ai *maintenant*.

— Ah."

Carlo est un type baraqué au visage franc et ouvert.

"En fait, nous ne pouvons pas garantir qu'elles disparaîtront."

J'avais un sacré répertoire de douleurs à l'époque : une tension sourde à travers tout l'abdomen, un coup violent dans le périnée, un choc électrique qui fusait le long de la face interne des cuisses, une sensation douloureuse dans le bas du dos, un tiraillement tremblotant dans le pénis lui-même. Si cette opération ne résolvait pas ces problèmes, à quoi bon ?

"Ta vessie se videra mieux. Tu urineras moins souvent la nuit. Il est probable que les douleurs diminueront, c'est juste que je ne peux pas *garantir* qu'elles disparaîtront."

J'ai dit, bon, D'ACCORD.

En attendant, je devrais essayer divers comprimés.

"Ces ennuis-là, c'est un peu au petit bonheur la chance", a-t-il reconnu.

Il me mettrait en contact avec une consœur à la pointe dans le domaine des tout derniers médicaments ; pour l'instant, je pourrais commencer par des alphabloquants.

"Ils bloquent la réaction à l'adrénaline qui est associée à l'envie d'uriner."

Il pensait que j'avais des chances de me réveiller seulement une fois ou deux par nuit plutôt que cinq ou six.

J'ai essayé les alphabloquants. Au bout d'une quinzaine de jours, je continuais à me lever six fois par nuit et en plus

- p. 176 Ensemble de points déclencheurs. Lucia Parks.
- p. 177 Massage anal. David Wise, PhD et Rodney U. Anderson, M. D.
- p. 183 Eisack. Andy Turton, www.andyturton.com.
- p. 193 L'auteur en kayak. Andy Turton.
- p. 198 Scaffell. Richard Adam, www.richardadam.pwp.blue-yonder.co.uk.
- p. 210 Points de shiatsu sur les pieds. Bastari Alessandro & Sinerbiotica, www.sinerbiotica.eu.
- p. 212 Planches de shiatsu. Shiatsu Society (GB), www.shiatsusociety.org.
- p. 221 Clématite. Cathy Smith.
- p. 222 Bâtiment de Maroggia. Edoardo Parisi, www.imcitalia.it.
- p. 224 Coussins. Lanfranco Brisighelli.
- p. 235 Vallée. Massimo Dei Cas, www.paesidivaltellina.it et www.webalice.it/massimodeicas.
- p. 244 Autel védique du feu. Lucia Parks.
- p. 248 En tailleur. Centre Zen de Los Angeles, www.zcla.org.
- p. 252 Couvent de Sandetole, www.sandetole.it.
- p. 264 Jardin. Couvent de Sandetole, www.sandetole.it.
- p. 273 Détail du *Marchand d'eau de Séville*. Diego Rodríguez de Silva y Velázquez, galerie des Offices, Florence, Italie / The Bridgeman Art Library.
- p. 276 Boulets de charbon. Shutterstock.
- p. 285 Couverture de *La mente tranquilla*. IMC Italia, International Meditation Center Italia, via Borsieri, 14, Milan, www.imcitalia.it.
- p. 286 Couloir du couvent de Sandetole, www.sandetole.it.
- p. 293 Fenêtre obscure. Susan Hayek.
- p. 298 Sculpture. Giles Penny, www.gilespenny.co.uk.
- p. 308 Casseroles. Lucia Parks.
- p. 314 Saint-Paul. Shutterstock.

OUVRAGE RÉALISÉ
PAR L'ATELIER GRAPHIQUE ACTES SUD