





САРА ХЕПОЛА

# Трезвый ДНЕВНИК

ЧТО СТАЛО  
С ТОЙ,  
КОТОРАЯ  
ВЫПИВАЛА ПО  
**1000**  
БУТЫЛОК  
В ГОД

БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Х38

Sarah Hepola  
BLACKOUT:  
REMEMBERING THE THINGS I DRANK TO FORGET

© 2015 by Sarah Hepola.

**Хепола, Сара.**

Х38 Трезвый дневник. Что стало с той, которая выпивала по 1000 бутылок в год / Сара Хепола. — Москва : Эксмо, 2018. — 272 с. — (Прививка счастья. Истории спасения и выздоровления, с которых жизнь началась сначала).

ISBN 978-5-04-091661-0

Для Сары алкоголь был «бензином для приключений». Она проводила вечера на коктейльных вечеринках и в темных барах, где с гордостью оставалась до последнего звонка. Пьянство она воспринимала, как свободу, а себя считала сильной, просвещенной женщиной двадцать первого века. Но всему есть цена. И Сара дошла до той черты, за которой зияла бездна. Ей нужна была веская причина, чтобы начать новую жизнь, перестать заниматься саморазрушением и попытаться спасти себя. Отказавшись от алкоголя, она обнаруживает в себе человека, которого упорно хоронила с 13-летнего возраста, и этот человек на ее удивление оказался сильным и стойким, точно знающим, чего он хочет и как этого достичь. Эта вдохновляющая книга о надежде, радости, прощении и принятии себя поможет вам разобраться в себе и наконец-то начать то, что вы, возможно, давно откладывали.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**

© Банников К.В., перевод на русский язык, 2018  
© Расина Е.Г., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-091661-0

# Содержание

## ЗАТМЕНИЕ

Прелюдия. ГОРОД ОГНЕЙ .....	11
Введение . ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ПЬЮТ .....	15

## ЧАСТЬ I

## ПОГРУЖЕНИЕ

ПИВНОЙ ВОР .....	39
ГОЛОД .....	62
МУЖСКАЯ ОДЕЖДА .....	83
ВЫПИВКА НА РАБОТЕ .....	100
НЕЗНАКОМЕЦ .....	122
ЖИЗНЬ, КОТОРУЮ ТЫ ВСЕГДА ХОТЕЛА .....	142
Интерлюдия. НАЧАЛО .....	157

Содержание

ЧАСТЬ II

## СТЕКЛЯННЫЕ ЛАБИРИНТЫ

РАЗВЕ НЕТ ДРУГОГО ПУТИ? .....	163
В КОМПАНИИ ОЧЕНЬ КОМФОРТНО .....	183
ОБЖОРСТВО .....	203
СЕКС.....	216
О СИЛЕ .....	239
ТО САМОЕ МЕСТО .....	251
Об авторе .....	269

*Для всех, кто ищет себя.*



Затмение





# Прелюдия

## ГОРОД ОГНЕЙ

Я в Париже по заданию редакции журнала, и это непередаваемо здорово, а также здорово звучит. Ужинаю в ресторане настолько роскошном, что с трудом удерживаюсь от страстного желания уронить вилку, чтобы посмотреть, как быстро ее подберут. Я пью коньяк, напиток королей и рэп-звезд, и мне нравится, как бокал лежит в изгибе моей ладони, а янтарная жидкость омывает его стекло, когда я выписываю восьмерку.

Около полуночи загружаюсь в такси с моей подругой, и ночь начинает дробиться, заикаться и терять фрагменты. Она прислоняется ко мне, вокруг ее лица намотан шарф. Холодно, и мы жмемся на виниловом сиденье, слишком пьяные, чтобы избегать столкновений наших ног. Дома улицы смазанно проносятся мимо нас. Задние фары такси превратились в размытое красное пятно. Каким образом мы приехали так быстро? Мгновение назад мы еще смеялись в такси. И вот я стою на улице одна.

Прохожу через парадную дверь моего отеля в лобби. Каблуки цокают по белому камню. Это тот ночной час, когда, образно говоря, на каждом полу найдется банановая кожура, и если я не буду осторожна, то растянусь по нему и мне придется объяснять консьержу, почему я такая веселая и неуклюжая. Так что я продвигаюсь крайне осторожно и надеюсь, что это не слишком заметно.

## ЗАТМЕНИЕ

Я обмениваюсь шутками с консьержем — немного актерской игры, чтобы доказать, что я не особо-то и пьяна, и горжусь тем, как твердо звучит мой голос. Не хочу, чтобы он подумал, что я — очередная американская девица, которая спускает деньги на выпивку в Париже.

Последнее, что слышу, — стук моих каблуков, как звук метронома<sup>1</sup>, эхом отзывающийся в лобби. И затем — ничего. Ничего, черт возьми.

Такое иногда случается со мной. Занавес, падающий посреди акта и отсекающий минуты и даже часы, которые остаются во тьме. Но со стороны никто бы этого не заметил. Кто угодно просто увидел бы женщину, которая направляется куда-то по своим делам, — и не смог бы предположить, что ее память раздробилась на части.

Может, вы не знаете, о чем я говорю. Возможно, вы — умеренно пьющий человек, выпиваете максимум два бокала вина и покидаете вечеринки до полуночи. Возможно, вы — один из тех товарищей, которые надолго растягивают бокал виски на весь вечер и никогда не топят себя в выпивке.

---

*Но если вы похожи на меня, то знаете, что такое:  
пробудиться и, как от удара молнии, понять, что  
на месте важных событий в вашей памяти — пустота.*

---

Такие провалы — неотъемлемая часть моих вечеров.

Не знаю, сколько времени я теряю в этой темноте. Или что в этот момент происходит. И когда занавес поднимается снова, вот что я вижу.

---

<sup>1</sup> Прибор, который производит регулярные повторяющиеся звуки в одном темпе. Чаще всего используется музыкантами. — Здесь и далее прим. ред.

## Город огней

Кровать, и я на ней. Неяркий свет. Мои лодыжки обвивает простыня — мягкая и прохладная. Подо мной парень, которого я раньше никогда не видела, и мы занимаемся сексом.

Стоп. Это правда? Я занимаюсь сексом с мужчиной, которого никогда не видела прежде. Такое ощущение, будто меня закинули в чье-то чужое тело. В чью-то чужую жизнь. Но кажется, мне все нравится. Это подтверждают звуки, которые я издаю.

Комната постепенно входит в фокус, и мое тело завершает свою эротическую пантомиму. Я обессиленно лежу рядом и сплетаю свои ноги с его. Интересно, должна ли я быть обеспокоена сейчас? Но в любом случае мне не страшно. Не хочу сказать, что я такая смелая. Я про то, что, если бы о мою голову разбили сейчас кусок фанеры, то продолжила бы точно так же улыбаться.

Парень неплохо выглядит. Немного лысоват, но глаза у него добрые. Они мерцают в полумраке. И я думаю о том, что кто бы ни подцепил его, она проделала отличную работу.

«Ты действительно знаешь, как вымотать парня», — говорит он. Я веду пальцами по его лицу. Кажется нечестным, что он знает меня, а я его нет. Но как прояснить эту ситуацию?

*Извини, но ты кто такой и почему мы трахаемся?*

«Мне надо идти», — говорю я ему.

Он издает нервный смешок. «Ты только что сказала, что хочешь остаться».

Так что я остаюсь с незнакомцем в полутемной комнате с видом на город, который не является моим домом. Окно тянется во всю стену, и я смотрю на мерцающие огни. Я легко поглаживаю его грудь. Это кажется уместным и вежливым. Он ласкает мои волосы и подносит мою руку к губам, и, если бы кто-то наблюдал за нами, в его глазах мы бы выглядели как двое влюбленных.

Отключка — это необходимость распутать загадку. Это работа детектива, только речь о вашей собственной жизни. Отключка — это:

## ЗАТМЕНИЕ

*Что произошло вчера вечером? Кто ты, и почему мы трахаемся?*

Я лежу в его объятиях, и у меня масса вопросов. Но один из них намного серьезней, чем другие. В литературе обычно это вопрос, с которого начинаются грандиозные приключения, герои немедленно оказываются в каких-нибудь густых зарослях и прорываются сквозь них с помощью мачете. Но для пьющего человека с регулярными отключками это вопрос, с которого начинается очередная суббота.

— *Как я сюда попала?*

# Введение

## ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ ПЬЮТ

Мне было 33 года, и днем я лежала на футоне<sup>1</sup> и смотрела ток-шоу, потому что могла себе это позволить. Я была независимым журналистом в Нью-Йорке, и это было похмелье.

В шоу обсуждали запрещенные снотворные. Гамма-гидроксисбутират, рогипнол и прочие так называемые «наркотики изнасилования».<sup>2</sup> Был 2007-й, но я слышала об этих препаратах с конца 90-х: бесцветные вещества без запаха подсыпали в напиток, чтобы стереть память — будто сцена из научно-фантастического фильма. Совсем недавно я посмотрела криминальную драму, в которой героине подсунули такое снотворное и она проснулась в доме отрицательного персонажа. Время от времени разные заботливые знакомые (включая и мою собственную мать) волновались, что эта невидимая угроза представляет для меня серьезную опасность. Ведущий ток-шоу, со своей стороны, был очень обеспокоен.

— *Девушки, следите за тем, что вы пьете в барах и клубах!*

У меня же была другая «проблема» — алкоголь. Хотя я бы не ставила слово «проблема» в кавычки. Однажды утром я

---

<sup>1</sup> Традиционная японская постельная принадлежность в виде толстого хлопчатобумажного матраца.

<sup>2</sup> Такие наркотики вызывают временную амнезию, потерю сознания, недостаток мышечного контроля.