





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

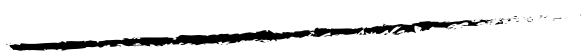
|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| РАЗВЕ НЕТ ДРУГОГО ПУТИ? .....    | 163 |
| В КОМПАНИИ ОЧЕНЬ КОМФОРТНО ..... | 183 |
| ОБЖОРСТВО .....                  | 203 |
| СЕКС.....                        | 216 |
| О СИЛЕ .....                     | 239 |
| 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.

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-гидроксibuтират, 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.