

Joe Rogan Experience #2540 - Travis Barker

PowerfulJRE · 2026-08-14 · <https://www.youtube.com/watch?v=9iENvZ2siTo>



Гость выпуска — Трэвис Баркер, легендарный барабанщик группы Blink-182, продюсер и предприниматель. Поводом для встречи стал выход нового документального фильма о его жизни, в котором подробно освещается процесс восстановления после авиакатастрофы 2008 года.

Разговор выходит далеко за рамки музыки: обсуждаются глубокие психологические травмы, преодоление фобий, специфика физических тренировок для игры на ударных, биохакинг и лечение тяжелых травм. Значительная часть подкаста посвящена детальному анализу современных смешанных единоборств (ММА), стилям бойцов, их травмам и психологии, а также влиянию скейтбординга и панк-рока на современную культуру.

Авиакатастрофа, ПТСР и преодоление страха полетов

Выход документального фильма и отсутствие финала 01:35: Работа над документальным фильмом началась в 2017 году, но долгое время проект не имел логичного завершения. На тот момент Трэвис был трезв и выжил в авиакатастрофе, но страдал от жесточайшего «синдрома выжившего» и панического страха перед самолетами. Режиссеры просили его хотя бы посмотреть на самолет для финальных кадров, но травма была настолько сильной, что даже имитация полета вызывала категорический отказ.

Фактчек: Возвращение к полётам «спустя 20 лет» — [1]: Катастрофа — сентябрь 2008, первый полёт — август 2021: 13 лет, не 20 (Claude и GPT сошлись, Gemini не проверял). «Ветер до 270 км/ч» на Queen Mary 2 — гипербола уровня урагана 5-й категории; морг и изолятор на лайнере при этом реально есть.

Логистика туров без перелетов 02:38: Фобия полностью диктовала условия жизни и работы на протяжении 20 лет. Поездка из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк на автобусе занимала 6-7 дней, а пересечение Атлантики до Англии на океанском лайнере Queen Mary 2 требовало еще 10 дней. В то время как группа долетала до Европы за 10 часов, путь Трэвиса занимал три недели. Во время морских переходов корабль часто попадал в штормы с 10-метровыми волнами и ветром до 270 км/ч, что вызывало не меньший ужас, чем полеты. На борту Queen Mary 2 из-за преклонного возраста большинства пассажиров регулярно кто-то умирал, поэтому там предусмотрен собственный морг и тюрьма.

Возвращение в небо спустя 20 лет 06:49: Преодоление страха стало возможным благодаря сделке с женой: она должна была спланировать поездку и сообщить о необходимости лететь только за вечер до вылета. Первый полет прошел идеально и не содержал ни одного из тех кошмаров, которые мозг генерировал десятилетиями. Позитивный опыт помог переписать старую травму. Важным фактором стало осознание того, что погибшие друзья не хотели бы, чтобы страх управлял его жизнью.

Встречи с другими выжившими 09:26: Найти людей со схожим опытом крайне сложно. Большинство групп поддержки состоят из родственников погибших, а не из тех, кто выжил с тяжелыми ожогами. Недавно Трэвис нашел девушку по имени Рева, которая также потеряла мать в авиакатастрофе и получила ожоги 50% тела. Ее присутствие на премьере фильма стало мощным терапевтическим опытом для обоих, так как подобные травмы создают абсолютный вакуум понимания со стороны обычных людей.

Экстремальное голодание 18:10: Человеческий организм способен на радикальные трансформации. Один из знакомых шеф-поваров, практикующий сыроедение и растительную диету, ежегодно голодает по 160 дней, употребляя только соки и воду. Это делается для очищения организма и профилактики заболеваний. При кетогенной диете голодать значительно проще, так как тело сразу переходит на сжигание жира, и чувство голода притупляется. Раковые клетки питаются глюкозой, поэтому голодание и кето-диета часто рекомендуются врачами для запуска аутофагии и уничтожения поврежденных клеток.

Фактчек: 160 дней в году «голодания» на соках; кето/голодание убивают рак через лишение глюкозы —  Все три рецензента согласны: соки содержат сахар и калории, инсулин поднимается, аутофагия подавляется — это не голодание, а «очищение» — маркетинг. Эффект Варбурга реален, но кето как противораковая терапия остаётся экспериментом: организм поддерживает глюкозу сам, часть опухолей питается кетонами и глутамином, аутофагия может помогать и опухолевым клеткам.

[19:12-20:13] Рекламная вставка Visible.

Восстановление после ожогов и отказ от наркотиков

Больничная диета и 30 операций 21:46: Для восстановления после ожогов 70% поверхности тела требовалось потреблять 6000-7000 калорий ежедневно. Врачи пытались кормить Трэвиса мясом через зонд, так как он отказывался от него из-за вегетарианских убеждений. Позже медбрат начал тайно приносить ему вяленую говядину и высококалорийные арахисовые смузи (по 3000 калорий каждый), чтобы покрыть норму белка. За 6 месяцев в ожоговом центре было проведено 30 операций под общим наркозом.

Резистентность к анестезии из-за наркозависимости 24:23: До катастрофы Трэвис страдал от тяжелой наркотической зависимости. Из-за высокой толерантности к препаратам стандартные дозы обезболивающих не работали. Во время операций он регулярно приходил в сознание, кричал и пытался драться с хирургами. Процесс постепенного отказа от медикаментов в больнице стал самым жестким реабилитационным курсом, после которого полностью исчезло желание употреблять любые изменяющие сознание вещества.

Угроза ампутации и потеря чувствительности 26:29: Врачи всерьез планировали ампутировать ногу, так как на теле не оставалось здоровой кожи для пересадки. Локтевые нервы на обеих руках были повреждены, кисти онемели. Медики сомневались не только в том, что он сможет снова играть на барабанах, но и в том, что он вообще выживет.

Клаустрофобия и барокамеры 27:31: Гипербарическая оксигенация (барокамера) радикально ускоряет заживление ожогов. Друг Трэвиса, получивший ожоги 6% тела, выписался через полторы недели благодаря этой процедуре. Однако Трэвис не смог использовать стандартные капсулы: замкнутое пространство вызывало флешбэки нахождения внутри горящего фюзеляжа. Сейчас он использует только просторные двухместные барокамеры, так как процесс сброса давления занимает 7-8 минут, в течение которых невозможно покинуть капсулу при панической атаке.

Фактчек: Барокамера ускоряет заживление ожогов —  HBO — признанная дополнительная терапия при термических ожогах: снижает отёк, некроз тканей и риск инфекций. Ключевое слово — дополнительная, не замена стандартному лечению.

Одержимость процессом и формула успеха

Преодоление через одержимость 30:36: Главный посыл документального фильма — любая травма преодолима через тотальное погружение в любимое дело. После смерти матери в 13 лет Трэвис маниакально занялся игрой на барабанах, участвуя в маршевых, джазовых и оркестровых группах. Тот же механизм сработал после выписки из ожогового центра: с незажившими ранами он сразу сел за установку. Наличие навыка, в котором человек объективно

хорош, дает непробиваемую уверенность в себе и защищает от буллинга и жизненных кризисов.

Психология «Чистильщика» 34:13: Книга Тима Гровера

«Relentless» (Неумолимый) описывает тип людей, которых автор называет «чистильщиками» (cleaners). Это психопаты в хорошем смысле слова, одержимые своим делом. Получив Грэмми, такой человек не празднует неделю, а сразу спрашивает: «Что дальше?». Общество часто заставляет таких людей чувствовать себя ненормальными из-за их неспособности расслабиться и довольствоваться текущим уровнем. Большинство людей живут в состоянии «тихого отчаяния», так и не найдя дисциплины для реализации своего потенциала.

Жизнь как документальное кино 37:19: Эффективный психологический трюк для саморазвития — жить так, будто за тобой постоянно следует съемочная группа, снимающая вдохновляющий фильм. Нужно стать тем самым идеализированным персонажем, которым человек притворяется в социальных сетях или при попытке произвести впечатление на противоположный пол.

Культура Остина, джиу-джитсу и специфика тренировок барабанщика

Остин как новая столица фитнеса и комедии 41:26: Во время пандемии Остин (Техас) стал центром притяжения для пассивных людей. Переезд Гордона Райана (величайшего грэпплера) и Джона Данахера (лучшего тренера) превратил город в мировую столицу джиу-джитсу. Аналогичная ситуация произошла с комедией: из-за закрытия клубов в Лос-Анджелесе десятки топовых комиков переехали в Остин. Сейчас на одной улице работает пять комедийных клубов, а шоу Kill Tony стало крупнейшим живым подкастом в мире.

Специфика тренировок для игры на ударных 47:43: Игра на барабанах — это аналог непрерывного спринта на руках. Классический бодибилдинг и работа с тяжелыми весами противопоказаны: набор мышечной массы делает барабанщика медленным, зажатым и лишает выносливости. Идеальное телосложение для этой профессии — жилистый боксер-полусредневес.

Фактчек: Тяжёлые веса противопоказаны барабанщикам; канаты 30-40 минут развивают быстрые волокна — ⚠: Расхождение: Gemini принял тезис как есть, GPT опроверг. Общего противопоказания нет — дозированная силовая работа не отнимает скорость; непрерывные 30-40 минут с канатами — это выносливость, а не тренировка быстрых волокон. Темповая работа под музыку как имитация концертной нагрузки — разумный приём.

Темповые тренировки и выносливость 48:47: Оптимальный режим тренировок включает работу на быстрые мышечные волокна: прыжки на скакалке, бой с тенью, работа с боевыми канатами (по 30-40 минут без

остановки) и пневмогрушей. Используется метод «темповой тренировки»: упражнения выполняются в ритме играющей музыки на протяжении всей песни. Это идеально имитирует нагрузку во время концерта, где требуется мгновенная синхронизация мысли и физического действия.

Джиу-джитсу с Жаном Жаком Мачадо 51:24: Тренировки с черными поясами, такими как Жан Жак Мачадо, безопаснее, чем спарринги с новичками. Мастера полностью контролируют свое тело, никогда не действуют на взрыве и не теряют баланс. Травмы в БЖЖ чаще всего происходят при работе с молодыми, физически сильными обладателями синих поясов, которые пытаются компенсировать недостаток техники агрессией.

[51:55-52:26] Рекламная вставка BetterHelp.

Анализ ММА: стили, травмы и психология бойцов

Революция футворка Доминика Круза 57:40: Доминик Круз изобрел уникальную систему передвижений в октагоне, которой до него не существовало. Понимая, что он не обладает нокаутирующим ударом, Круз сделал ставку на абсолютную неуловимость. Его стиль со сменой стоек, непредсказуемыми углами атак и постоянным движением парализовывал противников. Позже этот стиль адаптировали другие чемпионы, включая Ти Джея Диллашоу и Кори Сэндхагена.

Трагедия травм Ти Джея Диллашоу 1:01:15: Диллашоу показал одно из величайших выступлений в истории, деклассировав непобежденного Ренана Барао. Однако его карьера была разрушена тяжелейшими травмами плеч. Надостная мышца на обеих руках была полностью оторвана. В бою против Алджамейна Стерлинга Диллашоу заранее предупредил рефери, что его плечо вылетит из сустава, но просил не останавливать бой, планируя вправлять его прямо во время поединка. В итоге ему потребуется установка искусственных плечевых суставов.

Проблема ХТЭ у Дастина Порье 1:04:23: Несмотря на элитный уровень навыков и великолепную физическую форму, Дастин Порье страдает от накопленного урона головному мозгу (хроническая травматическая энцефалопатия). У него диагностированы структурные изменения в мозге. Бойцам невероятно сложно завершить карьеру, так как их идентичность полностью завязана на боях, а вера в себя, позволившая стать чемпионом, заставляет игнорировать объективное старение организма.

Феномен Хабиба Нурмагомедова 1:08:31: Хабиб обладает беспрецедентной дисциплиной, позволившей ему уйти на пике непобежденным. После завершения карьеры он продолжает тренироваться и утверждает, что сейчас его навыки значительно превосходят те, что были во время чемпионства. В спаррингах он до сих пор доминирует над действующими бойцами из топ-10

UFC. Его присутствие в углу в качестве тренера дает колоссальную мотивацию молодым бойцам.

Ислам Махачев и дагестанская школа 1:11:06: Махачев вывел ударную технику на элитный уровень (нокаут Волкановски), сохранив при этом непревзойденный грэпплинг (быстрое уничтожение Чарльза Оливейры). Его уверенность строится на понимании того, что никто в мире не тренируется тяжелее, чем бойцы в Дагестане. Это закрытая экосистема абсолютных спартанцев, где исключены алкоголь и вечеринки, а режим состоит только из молитв и жесточайших тренировок.

Разные подходы к тренировочным лагерям 1:13:10: Иэн Гэрри пропагандирует баланс, проводя весь тренировочный лагерь вместе с семьей. Это контрастирует с традиционным подходом, когда бойцы изолируют себя от близких на 8-10 недель. Присутствие семьи может быть как источником силы, так и фактором стресса (известны случаи, когда жены-нарциссы специально провоцировали скандалы за сутки до титульного боя, ревнуя бойца к спорту).

Весогонки Пэдди Пимблетта 1:17:53: Пэдди Пимблетт набирает огромное количество жира между боями, но при этом не теряет физическую форму и выносливость. Его кардио остается на элитном уровне благодаря непрерывным тренировкам. Процесс трансформации из человека с ожирением в рельефного бойца к моменту взвешивания требует феноменальной ментальной фокусировки и дисциплины.

Специфика октагона в UFC Apex 1:21:59: Клетка в комплексе UFC Apex на 30% меньше стандартного октагона, используемого на номерных турнирах. Это критически меняет рисунок боя, лишая подвижных бойцов пространства для маневра и отхода. Драться с тяжеловесом вроде Фрэнсиса Нганну в таком маленьком пространстве (как это было во втором бою со Стипе Миочичем) — это смертельная ловушка, так как углы для уклонения физически отсутствуют.

Фактчек: Клетка UFC Apex на 30% меньше; у Порье «диагностирована ХТЭ» — □ / △: Октагон 25 футов против 30 — по площади ~31% меньше, Нганну-Миочич 2 действительно прошёл там. ХТЭ достоверно диагностируется только посмертно; прижизненно видны структурные изменения по МРТ, «диагноз ХТЭ» — упрощение.

Травма Мераба Двалишвили 1:25:06: Рентгеновские снимки сломанного носа Мераба Двалишвили показывают катастрофическое смещение кости, полностью перекрывающее носовые пути. Он физически не может дышать носом, что делает его бесконечное кардио («кролик Энерджайзер») еще более невероятным феноменом. Он отказывается от операции, так как это потребует года простоя без спаррингов.

Коллекционирование автомобилей и жизнь в Лос-Анджелесе

Оптимизация жизни в Лос-Анджелесе 1:30:48: Чтобы избежать хаоса мегаполиса, Трэвис выстроил маршрут, не пересекающий центр города. Он бежит три мили от дома до гаража с коллекцией автомобилей, берет одну из машин, едет в студию и возвращается обратно. Переезд в другие штаты пока невозможен из-за высокой востребованности в музыкальной индустрии LA, где коллаборации часто происходят спонтанно.

Коллекция классических автомобилей и рестомоды 1:35:59: В коллекции Трэвиса 12 автомобилей, включая Chevrolet Impala (1959, 1962, 1963 годов) и Cadillac 1960 года. Старые машины дают уникальное механическое чувство связи с дорогой. Для повседневной езды используются рестомоды — старые кузова с современной начинкой (например, K5 Blazer от Velocity Restorations) и экстремальные пикапы вроде Fox Factory Chevy Silverado (700 л.с., карбоновые элементы, подвеска для прыжков по дюнам).

Биохакинг, лечение травм и генетические мутации

Альтернативы операциям на позвоночнике 1:44:41: Трэвис сломал спину в четырех местах во время авиакатастрофы, но кости срослись сами за время пребывания в ожоговом центре. Хирургическое вмешательство на позвоночнике часто приводит к ухудшению состояния и каскаду новых операций. Эффективной альтернативой является процедура Regenokine (модифицированная PRP-терапия), при которой кровь пациента центрифугируется и вводится обратно в поврежденные диски. Это мощнейшее противовоспалительное средство, способное вправить грыжи и убрать онемение конечностей.

Фактчек: Regenokine — «модифицированная PRP», вправляет грыжи; клиники Тихуаны эффективнее — ☐: Regenokine — это не PRP, а аутологичная кондиционированная сыворотка (Orthokine) с IL-1Ra; данные — небольшие исследования по артрозу колена и корешковой боли. Снимает воспаление и боль, но механически грыжу не «вправляет»; более мягкое регулирование в Мексике не доказывает ни эффективности, ни безопасности клеточных протоколов.

Передовые клиники регенеративной медицины 1:47:49: В США лидером является клиника Ways2Well в Остине, предоставляющая комплексный биохакинг (барокамеры, терапия красным светом, стволовые клетки). За пределами США бойцы UFC часто используют Cellular Performance Institute (CPI) в Тихуане (Мексика), где законодательство позволяет применять более агрессивные и эффективные протоколы лечения стволовыми клетками.

Генетическая мутация Лейдена (Фактор V) 1:49:25: У Трэвиса диагностирована редкая генетическая аномалия — мутация фактора V, вызывающая гиперкоагуляцию (свертываемость крови). Во время лечения

ожогов у него образовались массивные тромбы. Для предотвращения летального исхода ему в нижнюю полую вену установили постоянный кава-фильтр (IVC filter).

Фактчек: Фактор V Лейден — «редкая» мутация; кава-фильтр пластиковый, служит 20 лет, при поломке — мгновенная смерть — △: Гиперкоагуляция при фактор V Лейден и риск перелома/миграции фрагментов фильтра (предупреждения FDA, иски к Bard) — правда. Но мутация не редкая (~5% европейцев — носители), фильтры почти всегда металлические (нитинол/сталь), универсального срока «20 лет» нет, а поломка — риск, а не гарантированная смерть.

Риски кава-фильтров и внутривенных инъекций 1:50:58: Установленный пластиковый фильтр невозможно извлечь, так как он врос в стенки сосуда. Срок службы таких устройств — около 20 лет. Если фильтр сломается, его осколки могут попасть в сердце или мозг, вызвав мгновенную смерть. Из-за густой крови Трэвису категорически запрещены популярные восстановительные IV-капельницы: однажды неудачный поиск вены медсестрой привел к образованию 30 тромбов в одной руке.

Природные кроверазжижающие средства 1:53:36: Из-за рисков кровотечений при травмах (во время игры на барабанах или спаррингов) Трэвис избегает медикаментозных антикоагулянтов. Вместо этого он ежедневно пьет свекольный сок. Диетические нитраты в свекле преобразуются в оксид азота, который расширяет кровеносные сосуды, снижает давление и работает как природный усилитель кровотока.

Фактчек: Свекольный сок как замена антикоагулянтам — □: Здесь рецензенты разошлись: Gemini считает эффект «мягким природным антикоагулянтом» (нитраты → NO, снижение давления и агрегации тромбоцитов), Claude и GPT — категорически нет. Итог: расширение сосудов и небольшое снижение агрегации тромбоцитов не влияют на каскад коагуляции; при наследственной тромбофилии с историей массивных тромбов это не альтернатива, а отсутствие терапии.

Опасность ибупрофена и парацетамола 1:55:42: Регулярное употребление нестероидных противовоспалительных препаратов (ибупрофен) уничтожает микробиом кишечника, что провоцирует системное воспаление в организме. Отказ от ибупрофена часто приводит к исчезновению хронических болей. Парацетамол (Тайленол) еще опаснее: передозировка ацетаминофеном ежегодно убивает около 500 человек в США из-за острой печеночной недостаточности.

Фактчек: Парацетамол убивает ~500 человек в год в США; ибупрофен «уничтожает микробиом» — △: Цифра ~500 смертей и ~56 000 обращений в скорую — стандартная оценка FDA/NIH, передозировка ацетаминофена — главная причина острой печеночной недостаточности в США (GPT осторожнее: оценка историческая). НПВП реально повреждают ЖКТ, почки и сдвигают микробиоту, но «уничтожает» и

цепочка «отмена ибупрофена → исчезновение хронической боли» не доказаны; парацетамол — не НПВП, механизмы разные.

Веганство, толерантность и панк-рок этика

Эволюция диеты Трэвиса 2:01:23: Трэвис был вегетарианцем с детства, так как инстинктивно не переносил текстуру и вкус мяса. После выписки из больницы, где его кормили говядиной, он полностью перешел на веганство. Диета исключает даже мед и яйца. Недостаток белка компенсируется чечевицей, конопляным протеином (содержащим идеальный аминокислотный профиль) и инновационными заменителями яиц на основе бананов.

Фактчек: Конопляный протеин с «идеальным аминокислотным профилем» — [△](#): Все незаменимые аминокислоты есть, но лизина мало: PDCAAS ~0,5–0,6 против 1,0 у сои и сыворотки. Для вегана нормальный источник, не идеальный.

Охота и уважение к чужому выбору 2:08:35: Несмотря на строгие веганские убеждения и любовь к животным, Трэвис близко дружит с Кэмом Хейнсом (известным охотником). Охота дает человеку честный контакт с источником пищи, в отличие от покупки мяса в супермаркете. Истинная толерантность заключается в оценке человека по его личным качествам, а не по диете, политическим взглядам или сексуальной ориентации.

Психология интернет-хейтеров 2:10:10: Люди используют идеологические разногласия (политику, веганство, религию) как легальный повод быть агрессивными мудаками. Написание негативных комментариев в интернете — признак слабости, нереализованности и отсутствия дисциплины. Успешные и занятые люди физически не имеют времени на генерацию ненависти. Как отмечал Лил Уэйн и комик Кэтт Уильямс: наличие хейтеров — это главный индикатор успеха, и их нужно использовать исключительно как топливо для собственных тренировок и работы.

Влияние скейтбординга на моду и культуру 2:22:07: Скейтбординг и панк-рок исторически формировали эстетику бунтарей и изгоев. Видео со скейтбордистами были главными кураторами музыкального вкуса, смешивая панк, хип-хоп и кантри. Современный стиль многих рэперов (от Лил Уэйна до Playboi Carti) полностью скопирован с эстетики скейтбордистов и панк-рокеров 90-х годов, хотя современные фанаты могут даже не осознавать этих исторических корней.

ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ

Гигиена обезболивающих: Не есть ибупрофен фоном неделями (ЖКТ, почки, давление), парацетамол — не больше 3 г/сут и не сочетать с алкоголем: порог гепатотоксичности близок к терапевтической дозе. Хроническую боль лечить причиной, а не таблеткой.

Механизм ≠ результат: Весь медблок выпуска — образец убедительной псевдодоказательности: красивый механизм (нитраты → NO, глюкоза → рак), личная история, ссылка на «врачей» — и ни одного РКИ. Прежде чем платить за процедуру или добавлять что-то в свой протокол, ищи контролируемые исследования на людях с нужным диагнозом; свекольный сок «вместо антикоагулянта» — пример, чем это может кончиться.

Фактор V Лейден стоит проверить: Носители — ~5% европейцев, риск венозных тромбозов повышен в разы, особенно при длительных перелётах и обезвоживании. Если делаешь генетическую панель — это один из немногих вариантов с прямым практическим следствием.

Трюк «узнать за вечер до» против избегания: Один опыт, противоречащий прогнозу мозга, переписывает страх сильнее лет рассуждений (реконсолидация памяти + экспозиция). Для откладываемых дел — звонок, медпроцедура, неприятное решение по стройке — сокращай окно антиципаторной тревоги. Оговорка от GPT: при настоящем ПТСР работают травма-фокусированная терапия и EMDR, а не внезапное принуждение.

Барабаны: не бойся силовой: Умеренная силовая + кардио + техническая практика; объём регулировать по состоянию кистей, локтей и плеч. Идеал «жилистого боксёра» — вкусовщина, а не физиология.

КОНСЕНСУС РЕЦЕНЗЕНТОВ

Все трое сошлись: биомедицинские тезисы выпуска (соковое «голодание», кето против рака, Regenokine, парацетамол/ибупрофен) в разной степени преувеличены, а часть фактов ошибочна (13 лет вместо 20, металлические фильтры вместо пластиковых, «нередкая» мутация). Разошлись по свекольному соку (Gemini — «мягкий антикоагулянт», Claude и GPT — не замена терапии) и по силовым тренировкам для барабанщиков (Gemini повторил тезис, GPT опроверг); Gemini в целом мягче и чаще подтверждал, Claude и GPT жёстче проверяли механизмы.