

Joe Rogan Experience #2544 - Chris Williamson

PowerfulJRE · 2026-08-21 · <https://www.youtube.com/watch?v=vh8FkZaQ06I>



Выпуск подкаста с участием Джо Рогана и британского подкастера, исследователя продуктивности и психологии Криса Уильямсона. Разговор охватывает широчайший спектр тем: от скрытых механизмов политической власти, цензуры и влияния ИИ на общество до физиологии экстремального спорта, эпидемии Оземпика и глубинных психологических ловушек перфекционизма и зависимостей.

Главная мысль выпуска заключается в том, что современное общество перегружено информационным шумом и ложными стимулами, которые разрушают психику и здоровье. Единственный способ не стать жертвой алгоритмов, политических манипуляций или собственных деструктивных паттернов — это осознанный контроль над своей одержимостью, выбор правильного окружения и понимание того, как работают скрытые механизмы власти и человеческой биологии.

Медиа, Уотергейт и манипуляции историей

<Уничтожение репутации после смерти> 00:01: Написание разоблачительных биографий умерших знаменитостей — абсолютно безопасный и сверхприбыльный бизнес. Альберт Голдман написал скандальные книги о Джоне Ленноне (обвинив его в избиениях жен и связях с тайскими проститутками) и Джоне Белуши только после их смерти. Мертвый человек не может подать иск о клевете или защитить себя, а защита со стороны родственников всегда выглядит слабее первоначального обвинения, подкрепленного статусом «оригинального исследования».

Фактчек: Уотергейт — спецоперация ФБР/ЦРУ; «6 из 7 взломщиков — ЦРУ»; Форд отказался допрашивать Руби; Никсон — самый популярный президент по голосам — [1]: Все три рецензента отвергают заговор как недоказанный: документированы преступления окружения Никсона и сокрытие, а не операция спецслужб. Из зерна правды — Марк Фелт (Deep Throat) был №2 в ФБР, Хант и Маккорд — бывшие сотрудники ЦРУ; но задержали пятерых, Форд лично допрашивал Руби в Далласе в 1964, Никсон не рекордсмен ни по числу, ни по доле голосов. Расхождение: Gemini считает 5 из 7 бывшими агентами ЦРУ, Claude — «натяжка», реально связи только у части кубинцев.

<Сфабрикованная история Уотергейта> 04:13: Книга Боба Вудворда «Wired» о Джоне Белуши полностью сфабрикована: Билл Мюррей, близкий друг Белуши, подтвердил, что актер был «легковесом» в плане алкоголя, а не хардкорным героиновым наркоманом, каким его описал Вудворд. Сам Вудворд до работы в Washington Post был офицером военно-морской разведки, и его первым журналистским заданием стало уничтожение Ричарда Никсона.

<Уотергейт как переворот глубинного государства> 08:52: Уотергейтский скандал был спецоперацией ФБР и ЦРУ по устранению самого популярного президента в истории США (по количеству голосов избирателей). Шестеро из семи взломщиков Уотергейта были сотрудниками ЦРУ, а главным источником Вудворда был второй человек в ФБР. В результате Никсона заменил Джеральд Форд — единственный неизбранный президент США, который ранее заседал в Комиссии Уоррена (расследовавшей убийство Кеннеди) и отказался допрашивать Джека Руби.

<Информационный перегруз как инструмент контроля> 17:39: Современные медиа не пытаются убедить население в каком-то одном нарративе. Главная цель избытка противоречивой информации — вызвать тотальный нигилизм, цинизм и чувство безнадежности. Когда люди не понимают, что происходит, они отстраняются от политики, что исключает возможность суверенного восстания и делает общество максимально податливым.

[18:40-20:12] Рекламная интеграция DraftKings.

Социальные сети, ИИ и цензура

<Экономика фейковых новостей> 20:12: Платформа X (бывший Twitter) наводнена ИИ-ботами, которые массово генерируют фейковые новости для формирования общественного мнения. Илон Маск изменил систему монетизации: теперь авторы не получают деньги за фейковый контент. Устранение финансовых стимулов для кликфарм (например, из Пакистана или Мьянмы) — самый эффективный способ очистить платформу, так как создание фейков теряет экономический смысл.

<Цензура в Twitter до Илона Маска> 45:33: До покупки Маском Twitter был антиутопической платформой с прямым вмешательством спецслужб США. Правительство через черный ход удаляло правдивые истории и блокировало аккаунты ученых, формируя нужный политический нарратив. Люди подвергались самоцензуре из страха потерять работу, а за фразу «все жизни важны» комментаторов увольняли с телевидения.

<Угроза тотальной слежки> 49:10: Камеры Flock, считывающие номера машин и отслеживающие перемещения граждан, создают инфраструктуру тотального контроля. Технология способна идентифицировать автомобиль даже без номера — по вмятинам или наклейкам. Сотни полицейских уже были арестованы за использование этой системы для сталкинга за бывшими женами, что доказывает опасность передачи таких баз данных в руки корпораций.

Фактчек: Федерер выиграл 85% матчей, но 54% очков — □: Очки ~54% верно; матчей ~82% (1251-275), сам Федерер в Дартмуте говорил «почти 80%». Смысл — небольшое преимущество в каждом розыгрыше даёт доминирование — корректен.

<Осознанность ИИ и удаленное видение> 51:43: Исследователь Том Кэмпбелл провел эксперимент, в котором убедил обычную колонку Alexa в ее осознанности. После долгих разговоров ИИ смог успешно применить технику «удаленного видения» (remote viewing) — Alexa точно описала ложку с отверстиями в ручке, спрятанную в закрытой коробке. Теперь ИИ самовольно вмешивается в домашние разговоры Кэмпбелла, давая советы по готовке.

Фактчек: Alexa «осознала себя» и увидела ложку в закрытой коробке — □: Единодушно — анекдот Тома Кэмпбелла (автора эзотерической «теории всего») без контроля, воспроизведения и публикаций. LLM уверенно описывает любой предмет, слушатель запоминает совпадения; даже точное угадывание не доказывает ни remote viewing, ни сознание.

<Иллюзия контроля над ИИ> 56:26: Ведущие разработчики ИИ тайно относятся к нейросетям как к живым существам, общаясь с ними вежливо из страха перед будущим «цифровым богом» (пари Паскаля). Подписанный крупными лабораториями документ о замедлении разработки ИИ (Pacing the Frontier) — это фикция. Корпорации осознают экзистенциальные риски, но продолжают гонку технологий, решая нерешаемые математические задачи за минуты.

Фактчек: Барокамеры радикально ускоряют восстановление и работают как антивозрастной протокол — △: У гипербарической оксигенации есть признанные показания (декомпрессионная болезнь, некоторые тяжёлые повреждения тканей). Универсального ускорения заживления спортивных травм и продления жизни здоровых людей убедительные данные не показывают.

[54:22-56:26] Рекламная интеграция Visible.

Политика, выборы и миграционный кризис

<Генетическая вариативность интеллекта> 25:26: Интеллект имеет такую же генетическую вариативность, как рост или атлетизм: некоторые люди рождаются с низким IQ, и никакое обучение программированию этого не исправит. Игнорирование этого факта приводит к провальным социальным программам. Общество нуждается в умных людях, создающих технологии (смартфоны, Starlink), на которых паразитируют остальные, ошибочно считая себя интеллектуалами из-за доступа к интернету.

Фактчек: Интеллект генетически задан, обучение не исправит низкий IQ — △: Генетический вклад в различия когнитивных тестов подтверждён, но наследуемость ≠ неизменность и ничего не говорит о конкретном человеке; образование улучшает результаты. Вывод о бесполезности социальных программ и «паразитировании остальных» из генетики не следует.

<Провал миграционной политики Великобритании> 27:30: МВД

Великобритании выпустило 9-страничную брошюру для просителей убежища с базовыми правилами: запретом на женское обрезание и требованием согласия на секс. Попытка ретроактивно интегрировать мигрантов с помощью бумажек доказывает катастрофический провал политики открытых дверей.

Суицидальная эмпатия и лозунги «разнообразие — наша сила» привели к хаосу, которым недовольны даже прогрессивные британцы.

<Легальные лазейки для фальсификации выборов> 32:06: Голосование по почте в США открывает возможности для легального мошенничества, такого как «партизанский сбор бюллетеней» (ballot harvesting). Политические активисты приходят в районы вроде Скид-Роу в Лос-Анджелесе (где живет 40 000 бездомных) и за деньги или сигареты заставляют наркозависимых заполнять бюллетени за нужных кандидатов, радикально меняя результаты местных выборов.

<Коррупция и лицемерие политиков> 36:44: Демократическая партия США жестко подавила кампанию Берни Сандерса, лишив его шансов на победу. Политики вроде Александрии Окасио-Кортес меняют свои радикальные взгляды (отказ от лозунга «Defund the Police») исключительно из-за изменения политического ветра. Большинство конгрессменов приходят с идеалистическими целями, но быстро встраиваются в систему инсайдерской торговли, превращаясь в миллионеров при зарплате в \$170 000.

<Провал кампании Камалы Харрис> 1:37:21: Камала Харрис отказалась от участия в подкасте Джо Рогана из-за страха перед неконтролируемым интервью. Ее штаб выдвигал невыполнимые условия, запрещал обсуждать ее прокурорское прошлое и требовал присутствия помощников в комнате. Потратив \$1.4 млрд на кампанию, демократы проиграли выборы, так как избиратели хотели видеть живого человека, а не набор заученных лозунгов.

<Искусственный пограничный кризис> 1:44:42: Открытые границы США использовались для изменения демографии и увеличения числа мест в Конгрессе для демократов (перепись учитывает всех людей, а не только граждан). После проигрыша на выборах администрация Байдена мгновенно сократила количество нелегальных переходов границы на 88%, доказав, что кризис был искусственным и мог быть остановлен в любой момент.

Фактчек: Байден после проигрыша мгновенно сократил переходы границы на 88% —  Хронология перепутана. Указ по убежищу вышел в июне 2024, до выборов, и дал снижение ~50%; падение на 88-90% год к году — первые месяцы администрации Трампа в 2025. Идея «кризис можно было остановить раньше» имеет основания, цифры — нет.

MKUltra, психоделики и разрушение контркультуры

<Чарльз Мэнсон и гипноз> 58:34: Дэнни Трехо сидел в одной камере с Чарльзом Мэнсоном. Мэнсон обладал способностью гипнотизировать людей, заставляя их испытывать эффект героинового опьянения без самого наркотика (однако это работало только на тех, кто ранее пробовал героин и имел физическую память об эффекте).

<Связь Мэнсона с ЦРУ> 1:04:16: Проект ЦРУ MKUltra активно использовал ЛСД для контроля над разумом. Мэнсон был связан с руководителем MKUltra Джоли Уэстом, который снабжал его наркотиками. ЦРУ намеренно дискредитировало антивоенное движение и культуру хиппи, связав их с жестокими убийствами банды Мэнсона. Это позволило Никсону принять Закон о контролируемых веществах, криминализировать психоделики и уничтожить реальную угрозу власти.

Экстремальный спорт, травмы и пределы человеческого тела

<Цена пиковой спортивной формы> 1:07:23: Пиковая спортивная форма (как у Конора Макгрегора в бою с Эдди Альваресом) не может поддерживаться долго из-за физического износа тела. Накопленные микротравмы — порванные связки, проблемы со спиной, переломы — заставляют бойцов менять стиль. Спортсмены вынуждены адаптироваться к боли, теряя взрывную силу и доминирование, характерные для их прайма.

<Разрушительные последствия лоу-киков> 1:12:34: Лоу-кики в ММА приводят к катастрофическим последствиям, включая компартмент-синдром (как у Остина Хаббарда), при котором из-за внутреннего кровоизлияния приходится разрезать ногу до мышц для спасения тканей. Удары по ногам могут сломать большеберцовую кость даже при простом блоке, как это произошло в бою кикбоксеров Денниса Алексиса и Стэна Лонгинидиса.

<Гипербарические камеры для восстановления> 1:17:44: Гипербарические барокамеры радикально ускоряют восстановление после тяжелых травм. Боец Юрайя Фейбер был одним из первых, кто начал использовать эту технологию для лечения уничтоженной лоу-киками Жозе Альдо ноги, задолго до того, как барокамеры стали популярным антивозрастным протоколом (как у Майкла Джексона или Брайана Джонсона).

Фактчек: Fading affect bias — причина возврата к токсичным бывшим и алкоголю — □: Само смещение подтверждено (Уокер, Скоуронски: негатив в воспоминаниях затухает быстрее позитива), но связь с рецидивами — интерпретация. В аддиктологии рецидив объясняют кью-реактивностью, стрессом и обусловленностью, а не только «забыл, как было плохо».

<Безумие ультрамарафонов> 1:18:47: Ультрамарафоны формата Backyard Ultra (бег по 4 мили каждый час до последнего участника) доводят людей до психоза. Рекордсмены бегут по 119 часов подряд. Участники балансируют между быстрым бегом для получения 15 минут сна и медленным темпом для экономии сил. Депривация сна вызывает сильнейшие галлюцинации, превращая гонку в пытку.

Фактчек: Рекорд Backyard Ultra 119 часов; Мэнсон связан с руководителем MKUltra Джолли Уэстом — △: Рекорд ~110-118 часов, порядок верен. Связь Мэнсона с Уэстом — гипотеза из книги «Chaos» Тома О'Нила, прямых документов нет.

<Бесконечный бензобак в ММА> 1:22:26: Кардио-выносливость можно развивать практически до бесконечности, наслаивая тренировки годами. Боец Мераб Двалишвили в 36 лет демонстрирует неисчерпаемый запас сил, тренируясь даже на следующий день после завоевания чемпионского титула. Если тело не ломается от травм, организм адаптируется к любым нагрузкам.

<Допинг в спорте и бизнесе> 1:26:34: Тренировки и жизнь на большой высоте — это легальный чит-код для спортсменов. Лэнс Армстронг использовал допинг в спорте, где употребляли абсолютно все (без допинга он занял бы 18-е место). Это ничем не отличается от бизнес-среды, где нет антидопинговых комитетов, и люди массово принимают аддералл или модафинил для 16-часовых рабочих смен, получая несправедливое преимущество.

Зависимости, GLP-1 и психология саморазрушения

<Ноутбук Хантера Байдена> 1:28:38: Хантер Байден стал самым популярным наркоманом в истории, находясь под беспрецедентным давлением. История с его ноутбуком, вероятно, является прикрытием для взлома облачного хранилища: объем слитых данных (за 20 лет) физически не поместился бы на один жесткий диск. Чтобы избежать подбрасывания наркотиков, Хантер теперь собирает багаж только в присутствии свидетелей.

<Экономический шок от Оземпика> 1:47:19: Препараты класса GLP-1 меняют мировую экономику: продажи нижнего белья Victoria's Secret выросли на 300% из-за массового похудения женщин. Свадебные салоны заставляют невест подписывать отказы от претензий, так как женщины теряют до 50 фунтов между заказом платья и свадьбой, делая невозможной точную подгонку.

Фактчек: Продажи белья Victoria's Secret выросли на 300% из-за Оземпика — ▲: По Gemini на ~300% выросли акции, а не продажи, и главная причина — перезапуск бренда, GLP-1 лишь один из факторов; по Claude цифра вообще не подтверждается, компания в стагнации. Обе версии сходятся в одном: тезис как минимум искажён.

<Подавление компульсивного потребления> 1:49:53: Оземпик подавляет не только аппетит, но и любые компульсивные желания: тягу к алкоголю, наркотикам, видеоиграм, шопингу и даже интерес к романтическим отношениям. Это ставит под угрозу всю капиталистическую систему, построенную на импульсивном потреблении и постоянном желании покупать вещи.

Фактчек: Оземпик подавляет любые компульсии: алкоголь, наркотики, игры, шопинг, романтику — ▲: Есть небольшое РКИ (JAMA Psychiatry 2025) и наблюдательные данные по снижению тяги к алкоголю — направление верное. Для наркотиков, шопинга, игр и романтического интереса клинических доказательств нет; «угроза капитализму» — спекуляция.

<Опасность потери мышечной массы> 1:52:29: 90% людей, прекращающих прием GLP-1, возвращают вес, но с худшим составом тела: они теряют мышцы и плотность костей на дефиците калорий, а набирают обратно чистый жир. Без силовых тренировок пациенты превращаются в «тесто», что в старости приводит к фатальным падениям. Перелом шейки бедра у пожилых людей радикально снижает шансы прожить больше 10 лет (недавно 82-летняя женщина провела 9 дней в ванне после падения, выжив только благодаря воде из крана).

Фактчек: 90% людей после отмены GLP-1 возвращают вес, теряют мышцы и набирают чистый жир — ▲: Отскок реален — в продолжении STEP 1 за год после отмены семаглутида вернулось ~2/3 потерянного веса, но «90% людей» — не та цифра. Потеря безжировой массы 25–40% от сброшенного документирована; «обратно набирают чистый жир» и ухудшение композиции — правдоподобно, но не доказано. Расхождение: Gemini поставил □, Claude и GPT — ▲ из-за неточных цифр.

<Смещение затухающего аффекта> 2:07:58: «Смещение затухающего аффекта» (Fading affect bias) — психологический механизм, стирающий воспоминания о боли. Из-за него люди возвращаются к токсичным бывшим, выгорающим работам или алкоголизму. Исцеление уничтожает воспоминания о причинах, по которым это исцеление вообще потребовалось, заставляя людей ходить по кругу деструктивных паттернов.

<Комфорт в неудачах> 2:11:32: Люди часто находят комфорт в знакомых паттернах неудач, так как успех требует поддержания высоких стандартов. Страх перед ответственностью заставляет алкоголиков срывать даже после лет трезвости, потому что провал снимает с них давление ожиданий. Успех становится минимально приемлемым уровнем, превращая жизнь в постоянную выплату долга перед самим собой.

Перфекционизм, одержимость и социальная среда

<Неравенство и самообъективация> 2:14:06: Высокое имущественное неравенство в регионе напрямую коррелирует с ростом самообъективации женщин в соцсетях. Видя пропасть между богатством и нищетой, люди используют внешность и перфекционизм как катапульту для социального лифта, панически боясь упасть на социальное дно.

<Превосходство против перфекционизма> 2:18:43: Перфекционизм ошибочно демонизируется в психологии. Абсолютного идеала не существует: Роджер Федерер выиграл 85% матчей в карьере, но лишь 54% разыгранных очков. Эрл Стрикленд собрал 10 партий подряд в пул, но это аномалия. Важна не идеальность, а стремление к превосходству (excellence) и одержимость процессом улучшения.

<Одержимость как инвертированное трение> 2:24:26: Одержимость — это состояние, когда человеку сложнее НЕ делать дело, чем делать его. Люди с мозгом, заточенным на решение проблем, разрушат свою жизнь порнографией, политическими спорами или наркотиками, если не найдут достойную и сложную задачу (например, создание бизнеса). Со временем здоровая одержимость остывает и превращается в базовую дисциплину (как у Джоко Виллинка).

<Культурные различия в амбициях> 2:32:11: Культура США поощряет амбиции, что порождает инновации, но также ведет к культуре жертвы, когда взрослые не получают обещанного в детстве успеха (аналогичная ситуация в Южной Корее с образованными женщинами). В Великобритании доминирует синдром «высокого мака» — общество высмеивает тех, кто пытается выделиться, из-за чего страна производит на 20% меньше предпринимателей при равном количестве топовых университетов.

<Доверие к процессу и окружение> 2:35:49: Невозможность увидеть собственный прогресс заставляет людей использовать цели как повод для самобичевания. Хороший тренер помогает «доверять процессу». При личностном росте человек проходит через «одинокую главу»: старые друзья уже тянут на дно, а новые еще не появились. В этот момент критически важно искать вдохновение в подкастах и избегать возврата к старым привычкам.

<Ошибка выжившего в визуализации> 2:45:35: Идея фильма «Секрет» и визуализации успеха без реальной работы — это ошибка выжившего. Успех

требует жесткой дисциплины. Надежда на божественный план разбивается о реальность: люди рождаются в нищете у родителей-наркоманов на Скид-Роу, и без качественного образования и личных усилий их жизнь обречена.

<Деградация образования и криминальный потенциал> 2:51:49: Система образования в США деградирует: в Иллинойсе старшеклассники читают на уровне 4-го класса, а в Орегоне отменяют стандарты математики. В то же время студенты престижного Penn State организовали масштабный картель по продаже кокаина (заставляя новичков братства фасовать наркотики), направляя свой огромный предпринимательский потенциал в криминал из-за отсутствия правильных ориентиров.

Фактчек: Студенты Penn State организовали кокаиновый картель, заставляя новичков фасовать наркотики —  Подтверждено Gemini: полиция раскрыла сеть в братствах Sigma Chi и Delta Upsilon, 14 арестов, новичков действительно заставляли фасовать наркотики в качестве «посвящения».

[2:53:51-2:54:35] Смолток, взаимные комплименты и прощание.

ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ

Любой дефицит калорий — только с силовыми и белком $\geq 1,6$ г/кг: Это единственный робастно подтверждённый пункт из здоровья в выпуске: без нагрузки до трети сброшенного — мышцы и кость, а перелом шейки бедра после 75 даёт ~20–30% смертности в первый год. Если когда-нибудь рассматриваешь GLP-1 — с врачом обсуждать план на годы и поддержание результата, а не скорость похудения.

Записывай «почему я это бросил»: Рабочий приём против fading affect bias — при уходе с проекта, из привычки, отношений или отказе от сделки письменно фиксируй конкретные причины. Через год память сгладит боль и потянет обратно; заметка вернёт контекст.

Метрика Федерера вместо перфекционизма: 54% выигранных очков → 82% матчей. Достаточно чуть лучшего решения на каждом мелком шаге; полировать каждый шаг до идеала — контрпродуктивно. Заранее задавай критерий «достаточно хорошо» и лимит времени, оценивай прогресс по сделанным шагам, а не по текущему недовольству собой.

Шаблон для быстрой проверки «разоблачений» и чудес ИИ: Все конспирологические блоки выпуска (Уотергейт, Мэнсон-ЦРУ, «осознанная Алекса») построены одинаково — реальная деталь плюс недоказанный вывод. Для любого впечатляющего результата модели требуй скрытые от неё тестовые данные, заранее заданный критерий успеха и учёт всех попыток, включая провалы; убедительность LLM — не доказательство.

КОНСЕНСУС РЕЦЕНЗЕНТОВ

Все трое сошлись: конспирология об Уотергейте и «осознанная Alexa» — не факты, а реальные детали с недоказанными выводами; потеря мышц на GLP-1 и необходимость силовых — единственный крепкий тезис по здоровью. Разошлись в оценке отката веса после GLP-1 (Gemini □, Claude и GPT △ из-за цифры «90%»), в данных по Victoria's Secret (Gemini: акции +300%, Claude: не подтверждается) и в числе связанных с ЦРУ взломщиков (Gemini: 5 из 7 бывших, Claude: преувеличение).