

The background of the cover is a detailed, painterly illustration. It depicts a man in a dark suit standing at the bottom of a long, winding stone staircase. The staircase leads up through a lush, fantastical garden filled with various plants, flowers, and trees. The garden is framed by ornate, classical-style columns on either side. At the top of the staircase, there is a large, circular, metallic structure with intricate designs, possibly a clock face or a decorative ceiling. The overall atmosphere is one of mystery and wonder.

Азымбек Болатов

Маленький Дзюдоист

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Азымбек Болатов

Маленький дзюдоист

<https://litres.ru/74172308>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — предельно откровенный личный документ человека, столкнувшегося с шизофренией и нашедшего свой путь к восстановлению контроля над разумом. Она родилась из попыток зафиксировать «странные мысли» до, во время и после лечения в стационаре.

Автор проводит читателя через лабиринты своего сознания, где философия Канта, парадоксы квантовой физики, рекурсия в программировании и логика шахмат неожиданно переплетаются с бытовой рутинной — от правильной нарезки продуктов до секретов варки риса. Как найти твердую почву под ногами, когда разум погружается в хаос? Как увлечение единоборствами, арифметика на скорость и строгая дисциплина помогают справляться с отголосками психоза?

Это честный и глубоко субъективный взгляд изнутри на то, как жить с диагнозом, искать логику и шаг за шагом возвращать себе реальность.

Содержание

Глава	5
шизофрения	7
Введение	11
Часть 1. Философия	12
Ад	12
Сверхчеловек	13
Психология	14
История	16
Программирование	17
Эволюция вселенных	18
Рождение мысли	19
Ключи понимания	20
Карты таро и буддизм	22
Душа	24
Прорыв в понимании	25
Понимание после лечения	26
Чтение книг	27
Немецкая классическая философия	29
Цель книги	30
Часть 2. Спорт	31
Гимнастика ушу	31
Приседания	32
Тренажерный зал	33

Каратэ	34
Самолечение	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Азымбек Болатов

Маленький дзюдоист

Глава

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Автор этой книги не имеет медицинского или психологического образования. Описанный опыт является сугубо личным и субъективным переживанием человека, столкнувшегося с психическим расстройством.

Обратите внимание:

Медицинские рекомендации: Любые описанные методы лечения, приёмы препаратов, народных средств или физических практик (включая самостоятельное вправление суставов) отражают исключительно личный опыт автора в период болезни. Они не являются медицинскими рекомендациями и могут быть опасны для вашего здоровья. **При любых проблемах со здоровьем обязательно обращайтесь к сертифицированным врачам.**

Описания переживаний: Книга содержит откровенные описания состояний, связанных с психозом (галлюцинации, бредовые идеи). Если вы чувствительны к подобным темам или находитесь в нестабильном психологическом состоянии, пожалуйста, читайте с осторожностью.

Субъективность: Философские и научные размышления, представленные в тексте, являются попыткой автора осмыслить свой мир и могут не совпадать с общепринятыми научными или академическими трактовками.

Цель этой книги — поделиться личной историей поиска порядка в хаосе и поддержать тех, кто проходит через похожий опыт. Не используйте её как пособие по самолечению.

шизофрения

Оглавление

шизофрения

Введение

Часть 1. Философия

Ад

Сверхчеловек

Психология

История

Программирование

Эволюция вселенных

Рождение мысли

Ключи понимания

Карты таро и буддизм

Душа

Прорыв в понимании

Понимание после лечения

Чтение книг

Немецкая классическая философия

Цель книги

Часть 2. Спорт

Гимнастика ушу

Приседания

Тренажерный зал

Каратэ

Самолечение

Мои занятия сейчас

Экономия

Лечение словом

Зависимость

Вареники

Рыба

Рис

Мытье стола

Дополнение к питанию до лечения

Как питаюсь сейчас

Суп

Компот

Курица

Рис

Гречка

Творог

Манты

Кран

Пакеты

Тряпка

Сладкое

Яичница

Жирное

Свекла и тыква

Тыквенные семечки

Плита

Глава 4. Я не плакаю

Из детства

Из юности

В университете

Глава 5. После обучения

Глава 6. Лечение

В стационаре

Маленький дзюдоист. В качестве автобиографии

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Введение

Раньше, до лечения и после университета, пытался записывать свои странные мысли, но у меня ничего не получалось. После лечения удалось. Вот что получилось.

Часть 1. Философия

Ад

Вещь сама в себе по Канту — это то, что мы не можем понять, но оно влияет на нас. Но на самом деле, если мы не можем понять это, то оно на нас и не влияет. Мы все связаны временем. И чем меньше одно связано с другим, тем с большей или с меньшей скоростью одно время, связанное с телом, течет относительно другого. И если одно вообще никак не связано с другим, то оно превращается в ад. У нас пройдет секунда, а в аду вечность. Потому что нет соответствия в аду правилам. Время — это мера власти.

Где-то во вселенной должен существовать механизм контроля. И при нарушении правил сущность, которая управляет телом человека, должна понести наказание.

Все живое стремится к раю, где нет насилия. Но это можно понять через внешнее, психологически.

Сверхчеловек

Звание сверхчеловека нужно заслужить. И не только по внешним признакам, но и по внутренним. И у человека звание сверхчеловека должно быть таким, что ее можно забрать навсегда. Иначе он будет нападать и делать всё что угодно, ведь ему это ничего не стоило, и ничего не стоит возратить его. Сверхчеловеком может стать, например, спортсмен или учёный.

Психология

Психолог помогает человеку с проблемой действовать по аналогии с поведением человека, справившегося с проблемой. Психиатр может привести больного к здоровому состоянию на внутреннем уровне. Его действия соответствуют науке, философии и религии. Психология — догма, канон красоты.

Может, квантовая физика связана с психологией. Потому что в квантовой теории создается то, что держит факты, результаты эксперимента. Так же, как и в психологии, мы как-то держим факты в голове. Создает образ, который емко держит факты через ассоциации.

Чтобы понять психологию, нужно обратить внимание на то, что она из наук выделяет лишь внешнее и воздействует на внешнее человека. Так можно смотреть видео про психологию, понимая ее. Например, в философии есть основа, а психология берет внешнюю часть, говоря, что основой может быть знание и к каким последствиям приводит. Расписывают, как конкретно она приводит, основываясь лишь на ощущениях.

Психолог знает, как выглядит здоровый человек и как больной. И больному говорит, чтобы он выглядел как здоровый. Но как из больного сделать здорового, не знает. Может только повлиять на восприятие, но это связано с внешним.

Восприятие связано с депрессией. При нормальном восприятии нет депрессии. Она как бы говорит, что и так можно понять ситуацию и по-другому.

Есть основа в виде знаний, от которой идет путь к цели, обходя препятствия в виде запретов. Так идет восприятие.

Психология борется с помощью обращения внимания на других, с помощью эмпатии. Потому что так делают здоровые. Нужно обращать внимание не на то, какой ты крутой и достиженец, а другой является достиженцем. И в той же сфере. У меня от этого сон лучше. Это похоже на психоанализ, ведь достижение связано с потенцией. И так же возникают мысли и понимание от этого, как описывают.

Может, психология помогла мне немного похудеть. Ведь состояние небольшого голода — это нормально, так должно выглядеть. А чтобы меньше было состояние голода, нужно есть овсянку и мясо. Дольше усваиваются.

НЛП применять можно для того, чтобы добиться чего-то от других путем настройки на их внешнем. Или говоря, что то, внешнее, которое вы демонстрируете, им подойдет.

Психология помогает жить с болезнью. Но иногда этой болезнью бывает наше стремление повлиять на человека, и фактом.

Там можно увидеть основу и действовать на основе ее логически. Эта основа со временем меняется. Так идет приспособление к обстоятельствам. Поэтому нужно быть здесь и сейчас.

История

В истории есть даты, события и выводы, а остальное всё выдумки.

В истории есть стадийность. Сначала была религия, потом философия, потом наука.

Религия говорит, что надо красиво говорить и так выдавать себя. Она мыслит действиями и результатами, опуская промежуток. Это состояние лотереи, поверхностности и чувства вины.

Философия говорит, что в речи должен быть порядок. И она создает собственный мир, основанный на эксперименте. В ней есть быть(воздействовать), логика и основание.

Наука говорит, что надо выдавать факты. Наука — это прежде всего теория, то, что держит факты или соответствует фактам. Гуманитарная наука - это свобода, права и обязанности.

Программирование

В программировании главное понять, что машины хорошо делают монотонную работу и с минимальными ошибками. И поэтому всё сводят к этой способности компьютера. Поэтому там работают словари, кортежи, строки.

В программе есть то, что можно изменить пользователю, и что нельзя. Это, наверное, используют антивирусы и администраторы.

Там вводят единицы информации. Задачи этих единиц заключаются в выполнении определенных функций. Например, формулы, классы. Ввел туда данные, объект и получил результат. Например, единицей может быть компьютер, если он выполняет необходимые функции компьютера, даже если что-то в нем отсутствует.

Сложно понять рекурсию. Она использует саму себя, но с параметром, меньшим на единицу. Ее тоже можно представлять как единицу.

Эволюция вселенных

Эволюция есть у вселенных. Те, которые дали человека, могли родить потомство в виде других вселенных. Потому что человек создал вселенную.

Рождение мысли

Мысли могут рождаться в процессе сумасшествий, которые являются причиной слишком сильной концентрации на себе и борьбы с этой концентрацией. Не ты такой хороший, а он такой хороший (это не позволяет испытывать к себе жалость). Не он такой плохой (критика), а ты такой плохой (это раскрепощает) и показать это, почувствовать. И в результате этой борьбы рождается ворох мыслей. И некоторые запоминаются без причины, их вызвавшей. Сумасшествие позволило к ним прийти, и без него это было бы для человека невозможно. Потом эти мысли можно использовать, и они живут своей жизнью. Но так иногда мысляю я.

Наверное, мозг сумасшедшего представляет собой хаос.

Ключи понимания

То, что я буду давать, — это ключи. Например, философия создает собственный мир. И посредством экспериментов там и голове сравнивает внутренний(тот, который мы создаем) и внешний мир. И если есть различия в результатах эксперимента, то дорабатывает внутренний. Упрощенно для гуманитариев философия — это быть, то есть воздействовать, логика и основание, то, от чего отталкиваются. Логика — это способ построения языка. Например, в английском одно слово поясняет другое. В русском посредством слов находят золотую середину. В некоторых языках находят ядро. В немецком идут прыжки от одной части текста к другой, отталкиваясь. Китайский — это кунг-фу, ритм. Для чтения надо сконцентрироваться на верхней и нижней интонации, верхней и верхней и т. д. и произнести тон. В логике есть логические операции, как в программировании. И ключи понимания как-то передаются между другими людьми, но я не знаю как.

Так же как в паранормальном(читая журнал) мы ищем именно тот случай, который достоверен, в психиатрии ищут концентрацию на «я» (в моем неглубоком понимании).

Сумасшествие

Я двигаю, изменяю одних, а другие используют мои решения для себя. Может, это я такой?

Я азиат, а азиаты хуже немцев, не такие пунктуальные. И если с немецкой идеологией человек попадет в среду азиатов, то он будет выделяться в лучшую сторону.

Карты таро и буддизм

Карты таро и буддизм очень похожи. На нижнем уровне есть набор действий, а на верхнем — отрыв от этих действий, взгляд со стороны. И я иногда, когда плохое настроение из-за чего-либо, отодвигаю осознанные мысли немного от себя. Также буддизм использует для успокоения понимание причин плохого поступка человека. Это я это использовал и раньше, вставая на его место. Может, у Карнеги видел. Буддизм говорит, что не надо слишком сильно концентрироваться на себе. Это есть и в психиатрии. Я после стационара, сосредотачиваясь на себе, представлял себя супергероем. Для борьбы с этим состоянием представлял, что не я такой супергерой, а другой — мой соперник. Но сознание все равно концентрировалось на себе. И приходилось много раз такое проделывать, пока не доходил до определенного уровня, ниже которого ничего нет. И не я это все проделываю, а другой. Это не я пытаюсь представить другого супергероем, а мой соперник меня. Такое состояние в начале практики медитации испытывают и другие, пока не потеряют на высшем уровне разницу между собой и другими. Но это психология, внешнее. Так буддисты и психологи меняют свое восприятие. В психологии, я слышал, есть и метафорические карты, и медитации, на нижнем уровне которой осознают свои мысли. Но, может, там имеют дело не с набором

действий, а с привычками. И с помощью набора привычек мы приходим к мысли, меняем свое восприятие.

В буддизме путь идет через медитацию. Я понял, что для этого сначала нужно успокоиться, что было описано выше, и расслабиться. Например, лечь, закрыть глаза и начать расслаблять мышцы, начиная с ног. При этом сосредотачиваясь на здесь и сейчас, на своих возможностях в данную минуту. А потом уже можно после применить техники, выше описанные. Но при этом не обязательно лежать.

Душа

О существовании души задумывались еще древние люди. В философии душу заменило понятие сущности. То, что управляет тем, что управляет мозгами. Но жизнь существует и без мозгов, или она очень маленькая. Возможно, душа в этом случае пробегает всё тело за определенное время. В этом проявляется понимание времени как меры власти одного над другим. Чем больше тело, тем больше оно влияет на время. Более совершенное быстрее пробегает определенное расстояние. Пробегая по телу, сущность получает за счет взаимодействия с телом нечто. Жизнь направляется в сторону с большей энтропией, в сторону с большим разнообразием. Оно энергетически выгодно. И сущность как-то с этим связана.

Религии говорят о наказании души после смерти. В этом проявляется стремление людей к контролю. Поэтому, наверное, существует в космосе механизм контроля, куда попадают сущности после смерти и испытывают воздействие по исправлению ошибок ее работы. Возможно, потому, что она недостаточно способствовала движению человечества вперед.

Может, сущность относится больше к информационному миру, в котором всё можно. А живое находится между материальным и информационным миром.

Прорыв в понимании

Раньше читал учебник по философии для технарей и, доходя до марксизма, останавливался. Потом понял и эту часть, сообразив, что все люди находятся во взаимосвязи товарно-денежных отношений. У нас есть права и обязанности. Чем больше прав, тем больше обязанностей. И система из людей испытывает воздействия потребностей извне. Марксизм — тоже философия. Так можно понять и теорию государства и права с экономикой. В теории государства и права можно увидеть свободу, логику и факты, права и обязанности.

Понимание после лечения

Уже после лечения понял, как можно немного легче понять физику. Это то, что теория держит факты. Потом, смотря YouTube, уточнил, что теория — это то, что соответствует фактам. Так смог понять квантовую механику из книги «Физика для поступающих в вузы». По ней можно было в техникумах заниматься. В определенных случаях можно применять метод от простого к сложному. Для понимания книги Зельдовича «Высшая математика для начинающих» достаточно было исходить из простого понимания определения производной, которую прочитал после лечения в стационаре. Но прочитал не сразу. Какое-то время смотрел для начала научно-популярные ролики.

Чтение книг

Учась в университете, мне нужно было прочитать книгу на русском, но переведенную с немецкого. Не мог понять долго. Потом понял, что нужно прыгать с одного слова на другое, находящиеся далеко друг от друга, как бы отталкиваясь от них. Понял, что в русском ищут золотую середину в словах. После лечения понял логику английского. В котором одно слово поясняет другое. В нем есть и философия. То есть продолженное время это – логика. Перфектное – основание и результат. Простое время это – основание без результата. Перфектное продолженное это – результат, который меняется со временем. Глагол быть означает какой, где.

Не удавалось до лечения прочитать книги про снежного человека и эзотерике. Потом понял после лечения, что там нужно увидеть логику. Но так можно и невинного посадить за решетку, как они доказывают существование снежного человека и существование паранормальных способностей. Может, потусторонние силы не стремятся себя выдавать?

Чтобы читать быстрее, нужно понимать больше. Часть прочитанного нужно кратко объяснить самому себе и двигаться дальше.

Про запоминание и чтение находил информацию в YouTube. Там говорилось о схеме запоминания, где от глав-

ной мысли отходят побочные. И надо это связать с абзацами. Чтобы читать быстрее, нужно понимать глазами. Для этого нужен легкий материал. Я использовал Duolingo, приложение для изучения языков. И видел, как одно слово поясняет другое на уровне зрения.

Немецкая классическая философия

Слушая лекции Игнатия Журавлёва на YouTube, вынес для себя то, что мир развивается в соответствии с определённой логикой и встречается с проблемами. И теперь с этими проблемами нужно жить, подстраиваясь. Здесь идёт связь с психологией.

У Иммануила Канта есть отсылка к картам Таро. Есть внизу действия привычки, и мы пытаемся ими комбинировать, отойти от них на расстояние, абстрагироваться, выдумывая историю. И если история логична, то и правильна. И всем руководит справедливость. Есть права и обязанности вовне, и они становятся внутренними.

У Петухова смотрел, что говорить нужно о том, что знаешь, понимаешь. Это следует из того, что существует философия, которая создает мир и оперирует экспериментом как мерой сравнения миров внутреннего и внешнего, непознаваемого. Это есть и у Канта. Но у него есть и наука в виде того, что соответствует фактам. Этим и нужно оперировать.

Цель книги

Одна из целей книги — помочь людям понять простые вещи, чтобы они не перенапрягались, как я, и это не привело к психическим нарушениям, как у меня.

Часть 2. Спорт

Гимнастика ушу

В начальных классах мечтал заняться боевыми искусствами. И как-то мама сказала, что если сдать макулатуру, то можно получить книгу. И ей стала небольшая книга о лечебно-оздоровительной гимнастике ушу. Я по ней долго занимался, пока не появилась другая книжечка об играх пяти зверей из ушу, которую дал мне учитель физкультуры. В старших классах и ей перестал заниматься, потому что появились ката из каратэ. Может, поэтому при гриппе у меня начинал воздух идти через ухо, когда через нос не шел. Но обычно хватало мне переворачиваться с боку на бок, чтобы воздух шел попеременно то из правой, то из левой ноздри. Сейчас и ката не занимаюсь, спина начинает испытывать неприятные ощущения.

Приседания

В молодости я приседал на одной ноге хорошо. Может, от того, что я играл дома с мячом и бил им об диван так, чтобы он отскакивал от верхней части дивана и возвращался. При этом делал небольшой присед на одной ноге, а другой бил. Полный присед делать вредно, как потом узнал.

Тренажерный зал

Ходил в школе в тренажерный зал. Специальную еду не ел. А пил молоко и ел яйца. Может, помогало.

Каратэ

Ходил в секцию каратэ в школе. До этого простые книжки на эту тему читал. Главное, что я там понял, это нужно вытягиваться вперед как можно дальше, при ударе вращая бедрами и потом туловищем в конце, и не потерять равновесие. Нужно следить за тем, сколько точек опор, две или одна. И если две, то можно выводить из равновесия соперника, если он на одной. Когда начал изучать ката, главное понять, что блок переходит в удар, а удар в блок.

На основе каратэ пытался понять кунг-фу. Там тоже это можно увидеть. Рука вытягивается вперед, как при марше, и вращением предплечья заставляем кулак сделать резкое движение вверх. И сразу либо сделать блок, либо нанести удар, но не весом, остановив движение туловищем до момента касания.

Видел, как дзюдоисты борются. Делают движения выведения из равновесия и тормозятся, если соперник отразил все его атаки одним движением. Так и дергают друг друга.

Но на практике применял айкидо, выкручиванием предплечья соперника в одну или другую сторону с выведением из равновесия за счет двух точек опор. Чтобы не выкручивали мне кисть, надо помогать другой рукой. Так же, наверное, и с предплечьем.

Учась в университете, дальше продвинулся в понимании

айкидо. Чтобы поймать руку соперника, надо сделать движение рукой от себя, как бы толкая и работая весом. Здесь также удар переходит в блок, а блок в удар. Если соперник кунг-фуист, то у него в определенной точке возможны движения рукой либо вверх, либо вниз, либо вправо, либо влево. И чтобы мне сделать блок, нужно двигать рукой в эту точку, а затем либо вверх, либо вниз, либо вправо, либо влево в зависимости от траектории удара.

Хотел, учась в школе, стать инструктором каратэ, но передумал и поступил на техническую специальность в вуз. Наверное, зря. Учился плохо, особенно не удавались гуманитарные дисциплины и общая физика. Лабораторные работы получались. Это всё, может, тоже привело к психическим нарушениям, но сначала небольшим. Поставили преддепрессивный синдром и отправили на обследование к психиатру. Но я не доехал. Далеко до психдиспансера. И потом тринадцать лет находился в странном состоянии. Растолстел на пирожных и соках. Стал читать журнал «Тайны 20 века». Там есть разные темы, в том числе и по паранормальному. Так что надо было поступать в колледж, там проще.

Непосредственно перед лечением увлекся игрой Piano Tiles. Где показал неплохие результаты по скоростному нажатию пальцем по экрану смартфона по клавишам.

Самолечение

От меня шел неприятный запах из-за того, что я бегал и толкал стены и потел. Думал, по причине паразитов. И принимал антипаразитические средства на травах. Потом узнал, что травы не такие безобидные и могли навредить организму. Может, это повлияло на желчный пузырь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.