

TIMOTHY FERRISS

4 ORE
CHEF

Cea mai simplă cale spre a găti ca un profesionist,

A ÎNVĂȚA ORICE

și a duce o viață bună

Traducere din limba engleză de

Mihaela Ioncelescu

 **ACT și Politon**

2021

Romanian edition published by arrangement with Houghton
Mifflin Harcourt Publishing Company through Agentia Literara Livia Stoia

The 4-Hour Chef

Copyright © 2012 by Tim Ferriss/Carmenere Three, LLC.

All rights reserved.

Originally published by Houghton Mifflin Harcourt's New Harvest Imprint,
by arrangement with Amazon Publishing.

© 2021 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Mihaela Ioncelescu**

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Marian Iordache**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FERRISS, TIMOTHY

4 ore - chef / Timothy Ferriss; trad.: Mihaela Ioncelescu. - București: ACT și Politon, 2021

ISBN 978-606-913-796-3

I. Ioncelescu, Mihaela (trad.)

641.5

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.



CUPRINS

- 14 Pe umerii giganților
17 Cum să folosești această carte:
confesiuni, promisiuni și calea către 20
de milioane

28

META

Meta-învățare

- 31 „Bill Gates intră într-un bar...”: puterea
neobișnuitului
42 **DECONSTRUCȚIA:**
Explorarea marelui necunoscut
53 **TEMĂ:**
Să înveți să „guști”
60 **SELECȚIA:**
80/20 și DME
64 **SUCCESIUNEA:**
Magia comenzii corecte
74 **MIZELE:**
Recompensă și pedeapsă
76 **COMPRIMAREA:**
Fițiuci bune la orice
84 **FRECVENȚĂ:**
Cum să comprimi șase luni de școală
culinară în 48 de ore
102 **CODAREA:**
Cum să faci să reziste ideile alunecoase

110

DOM

Domestic

- 113 Regândirea rețetelor
119 Cămara 80/20: tot ceea ce ai nevoie
126 Viteză maximă: de la prosoape chirurgicale
la grătarele Big Green Egg
144 Calendarul lecțiilor
146 **Lecția 1**
Osso „Buko”
154 **Lecția 2**
Omletă
162 Vinuri sărace în carbohidrați: top 10
166 **Lecția 3**
Piure de conopidă cu sos curry și nucă
de cocos
170 **Lecția 4**
Zucchini union square
176 Vocabular pentru tăierea alimentelor
178 Introducere în tehnica *Dim Mak*
184 **Lecția 5**
Plăcinte cu carne de crab și pastă
harissa
188 **Lecția 6**
Puiul chinezesc al lui Bittman cu varză
chinezescă
192 **Lecția 7**
Salată de arugula, avocado și roșii
romane

- 198 **Lecția 8**
Friptura pentru întâlniri amoroase și cocteilul de polen
- 208 În căutarea ceștii perfecte de cafea
- 214 **Lecția 9**
A 9-a masă – o cină pentru 4 persoane
- 220 **Lecția 10**
Usturoi prăjit și gazpacho
- 224 **Lecția 11**
Top 4 sosuri prin imersiune à la Tim: alege unul
- 226 **Lecția 12**
Rock 'n' eel
- 230 **Lecția 13**
Piept de pui gătit sous-vide
- 238 **Lecția 14**
Scoici prăjite cu prosciutto, andive și radicchio
- 242 **Lecția 15**
Pateu de ficat de pui higado
- 246 **Lecția 16**
„MLBJ”
- 250 **Lecția 17+17½**
Prima petrecere, al doilea dineu
- 256 Echipamente de top pentru supraviețuire: prelate, capcane și cuțite tactice
- 267 Importanța iepurilor
- 268 Îndemânarea ca artă
- 272 Regula celor trei
- 276 **Lecția opțională 18**
Cum să construiești o colibă din resturi vegetale
- 280 **Lecția opțională 19**
Cum să faci apă potabilă
- 284 Prima vânatoare a anti-vânătorilor
- 292 Arma
- 294 Top 10 zone cinegetice din SUA potrivit lui Steve Rinella
- 300 **Lecția 20**
Burgări vietnamezi cu vânat și bagna cauda
- 304 **Lecția 21**
Varză murată
- 308 **Lecția 22**
Inimă de vită sotată
- 312 **Lecția 23**
Bestii umane și bufetul Golden Gate
- 318 **Lecția 24**
„Cele mai bune clătite din viața mea”, după rețeta lui Kevin de clătite din ghinde
- 322 **Lecția 25**
Batoane proteice Muscle Cricket™
- 326 Ciudata atracție a „prepelitelor de oraș”
- 330 **Lecția 26**
Strategii pentru „prepețița de oraș”
- 332 **Lecția 27**
Hoinarul poate găti în stil „Hoboken”
- 336 Pescuitul: de la plase de pescuit la capcane yo-yo
- 338 **Lecția 28**
Ceviche
- 340 **Lecția 29**
Moules marinieră cu fenicul
- 346 **Lecția 30**
De la modern la Mallmann
- 348 **Lecția 31**
Cum să eviscerezi și să gătești șobolanul de copac (sau peștele)
- 354 **Lecția 32**
Cartofi dulci rescoldo
- 358 De la nas la coadă, de la A la Z: să înveți cum să tai carnea
- 362 **Lecția 33**
Cum să tai un pui
- 366 **Lecția 34**
Homaricid
- 370 Incident în piața din Kolkata (Calcutta)
- 374 **Lecția 35**
Clambake într-un coș de gunoi

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 383 | O excursie la Seattle | 442 | ȘTIINȚA OXIDĂRII |
| 386 | Producele gourmet GNC*: plăcerea ingredientelor multifuncționale | 444 | Cum să scazi vinul: hiperdecanare în 20 de secunde |
| 392 | Limitarea daunelor | 446 | ȘTIINȚA TRANSGLUTAMINAZEI |
| 402 | Elementele de bază: elementar, dragul meu Watson... | 448 | Tonul și peștele cu coadă galbenă |
| 404 | ȘTIINȚA GELURILOR | 450 | ȘTIINȚA REACȚIEI MAILLARD |
| 406 | Bloody Mary crocant | 452 | Fursecuri cu rozmarin și fistic |
| 408 | Spaghete din arugula | 454 | ȘTIINȚA GĂTIRII SUB PRESIUNE |
| 410 | Perle din vinegretă balsamică | 456 | Supă de morcovi caramelizeți |
| 412 | Ursuleți gumați din ulei de măsline | 458 | ȘTIINȚA DENATURĂRII |
| 414 | ȘTIINȚA SFERIFICĂRII | 460 | Ouă poșate perfecte |
| 416 | Bule de Mojito | 462 | Costițe de vită perfecte |
| 418 | ȘTIINȚA EMULSIONĂRII | 464 | ȘTIINȚA AZOTULUI LICHID |
| 420 | Vinegretă din șampanie | 466 | Înghețată de cacao și Goldschläger în 30 de secunde |
| 422 | ȘTIINȚA DE A FACE SPUMĂ | 468 | TRIPLA COROANĂ A ZILEI ÎN CARE TRIȘEZI: PENTRU PORCUȘORI (ÎN MAI MULTE FELURI) |
| 424 | Spumă de sfeclă | 470 | Nr. 1 Bun venit în junglă: Vermonster |
| 426 | ȘTIINȚA SOLVENȚILOR | 480 | Nr. 2 Turbacon: Păcatul împotriva firii sau o capodoperă de aditiv? |
| 428 | Bourbon cu infuzie de bacon | 484 | Nr. 3 Maratonul gastronomic NYC: 26,2 feluri de mâncare în 26 de locații în 24 de ore |
| 430 | ȘTIINȚA OBTINERII PUDRELOR | | |
| 432 | Pudră de Nutella | | |
| 434 | ȘTIINȚA FERMENTĂRII | | |
| 436 | Vafe cu drojdie (sau clătite) | | |
| 438 | ȘTIINȚA DESHIDRĂȚĂRII | | |
| 440 | Cea mai bună pastramă din lume | | |

- 494 O poveste despre două orașe: New York
- 498 **CLASICII**
- 500 Soffrito
- 502 Supă de mazăre elice de elicopter
- 504 Cartofi prăjiți în grăsime (sau nu)
- 506 Pui fript „Hareiller”
- 510 Banane în unt cafeniu
- 512 Friptură bavette în stil francezesc
- 514 Omletă franceză
- 516 O poveste despre două orașe: Chicago
- 520 **AVANGARDĂ**
- 522 Cum creează Grant: 10 principii
- VESELĂ**
- 526 Boluri din ceară parafină
- 528 Biscuiți cu migdale, za'atar și ton
- INVERSARE**
- 530 Crème brûlée de conopidă
- TEHNOLOGIE**
- 532 Acadele de ciocolată cu mentă „anti-grătar”
- AROME „SĂLTĂREȚE”**
- 534 Stridii + kiwi
- INGREDIENTE RARE**
- 536 „Experiența limbii” a lui Takashi Inoue
- IMITAREA FORMEI**
- 538 Trandafiri din bacon
- 540 Ornamente din pământ comestibil

MANIPULAREA TEXTURII

- 542 Preparate din nucă de cocos
- 544 Pui crocant cu susan și cocos
- 545 Acadele paleo din cocos
- REPRODUCEREA PROFILULUI**
- 546 Rață pekin învelită

TEMATICĂ NAȚIONALĂ

- 548 Masă braziliană
- 550 Salată inimă de palmier
- 551 Cocteil Caipiroska
- 552 Feijoada

INGREDIENTE TEMATICE

- 554 Mâncăruri cu salvie & paprika
- 556 Creveți kokkari (antreu)
- 558 Vraciu (digestiv)
- 560 Înghețată de salvie (desert)

AROMA

- 562 Ciocolată caldă și tequila cu infuzie de trabuc

DRAGONFORCE CHACONNE


- 568 Crap à l'ancienne
- 580 Gânduri de final – despre zile și mai perfecte

- 586 **CUM SĂ GĂTEȘTI CA UN PROFESIONIST**
- 588 Lumea ca o îmbrăcătură: 193 de rețete, 193 de țări
- 602 Arborele genealogic al unui chef: o listă neoficială cu cine este cine (și cine i-a fost profesor)
- 608 Să devii profesionist fără o școală culinară: programul complet de formare
- 620 **SĂ ÎNVEȚI ORICE**
- 622 Cum să marchezi un coș de trei puncte în 48 de ore
- 626 Arme?!? OMFG, ROFL, MPICIMFP, WTF?!?
- 632 Bicycleshop și provocarea de 10.000 de dolari: să memorezi un pachet de cărți în 43 de secunde
- 640 Nouă noduri pe care trebuie să le cunoști
- 644 Cum să faci focul cu un burghiu
- 650 **SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ BUNĂ**
- 652 Cum să devii un VIP (și alte sfaturi)
- 654 Top cele mai bune 100 de restaurante din SUA, potrivit Yelp
- 658 Hărți culinare
- 668 Mulțumiri
- 670 Note finale
- 674 Alte mulțumiri


Meta

Meta-învățare

META este secțiunea în care vei învăța să îi imiți pe cei mai rapizi cursanți din lume. Este posibil să devii cel mai bun din lume în aproape orice domeniu în șase luni sau mai puțin. Înarmat cu structura de bază potrivită, poți face adevărate miracole, fie că este vorba despre spaniolă, înot sau orice altceva.

A close-up photograph of Ed Cooke, a man with curly brown hair, wearing a blue button-down shirt. He is looking intently at a playing card held in his right hand, which is the King of Spades. His left hand is holding a small stack of cards. The background is slightly blurred, showing what appears to be a whiteboard or a wall with some markings.

Ed Cooke poate memora un pachet de cărți de joc amestecate în 45 de secunde, o performanță reușită numai cu ajutorul antrenamentului. Ed a devenit celebru în cartea *Moonwalking with Einstein* (O călătorie pe lună cu Einstein)*, pentru că l-a antrenat pe Joshua Foer să devină Campionul Memoriei în SUA, în anul 2006.

A photograph of Daniel Tammet, a man with short brown hair and glasses, wearing a grey t-shirt and khaki pants. He is lying on his side on a lush green lawn, propped up on his left arm with his head resting on his hand. He is looking towards the camera with a neutral expression. The background is filled with green foliage and a wooden fence, suggesting an outdoor garden setting.

Daniel Tammet „Omul Creier” a învățat să vorbească islandeza în șapte zile.

* Carte apărută cu titlul *Memoria inteligentă. Arta și știința de a-ți aminti totul*, la Editura Litera, București, 2020. (n. red.)

„BILL GATES INTRĂ ÎNTR-UN BAR...”: PUTEREA NEOBIȘNUITULUI

„Un profesor bun trebuie să cunoască regulile; un elev bun, excepțiile.”

– MARTIN H. FISCHER, medic și scriitor

Smart Design a devenit una dintre firmele de design industrial de top din lume fiind (ai ghicit) *smart*.

Cu sedii în New York, San Francisco și Barcelona, Smart Design are clienți de la Burton Snowboards până la Starbucks. De asemenea, compania este partener strategic al OXO International din 1989. Știi linia aceea omniprezentă a ustensilelor Good Grips cu mânere negre confortabile? Cele care acoperă un perete întreg la *Bed Bath & Beyond*? Ei le-au făcut.

În documentarul intitulat *Objectified*, dr. Dan Formosa, care pe vremea aceea colabora cu departamentul de cercetare al Smart Design, a explicat unul dintre primii pași ai procesului de inovare al firmei: „Avem clienți care vin la noi și spun: «Iată clientul tău mediu. De exemplu: femeie, 34 de ani, are 2 sau 3 copii», iar noi ascultăm politicoși și spunem: «Ei bine, e grozav, însă nu ne interesează... *acea* persoană». Ceea ce vrem noi cu adevărat să facem, să desenăm, este să observăm extremele: persoana cea mai slabă, sau aceea cu artrită, sau una athletică, sau cea mai puternică, sau cea mai rapidă; pentru că, dacă înțelegem care sunt extremele, cele obișnuite, de mijloc, își poartă singure de grijă”.

Cu alte cuvinte, extremele ne arată media, însă nu și viceversa.

Acest „consumator mediu” poate fi înșelător sau chiar inutil, așa cum este orice medie*. Iată și gluma unui statistician,

* Tehnic vorbind, media aritmetică.

numai bună pentru viitoarea ta întâlnire importantă.

Persoana A: Ce se întâmplă atunci când Bill Gates intră într-un bar cu 55 de oameni?

Persoana B: Nu știi. Ce?

Persoana A: Valoarea medie netă a celor din bar sare de două miliarde de dolari!**

Hahaha! Nu e neapărat în stilul lui Chris Rock, însă gluma scoate în evidență un aspect important: uneori merită să modelezi excepțiile, nu să le aplatizezi, pentru a fi una cu media. Iar asta nu se limitează doar la afaceri.

De exemplu, iată această fată, aparent medie, de 60 de kilograme, care a ajuns să fie orice în afară de...



Fata din vecini... cum ar veni.

** Aventura estimată a lui Bill Gates era de 61 de milioane de dolari în martie 2012.



Mark Bell, luptător sumo de 125 de kg, ridicând cam 150 de kg plus 70 de kg banda de rezistență și lanțurile, adică, un total de 220 de kg. În competiții a ridicat și 350 de kg.

FOTO: JIM MCDONALD, SUPERTRAINING.TV

Fotografia ei mi-a fost trimisă de către Barry Ross, un antrenor de alergare de viteză care formează atleți ce doboară recorduri mondiale, ca să-mi illustreze exercițiul pentru abdomen numit tortura răsuciri. Și a adăugat nonșalant la telefon: „Ah, și ea ridică aproximativ 180 de kilograme la repetiții”.

Poftim?!? Pentru cei care nu sunt familiarizați cu ridicarea greutăților, uitați-vă la secvența din stânga. Cu atât mai impresionant este faptul că ea și-a dezvoltat această forță nepământeană în direcția „greșită”:

- În loc să se antreneze făcând obișnuita gamă completă de mișcări, a folosit numai mișcările cele mai slabe, ridicând bara la nivelul genunchiului și apoi coborând-o.
- Tensiunea musculară totală (ridicarea efectivă a greutății) a fost limitată la cinci minute pe săptămână. Toate acestea îi fac pe liceenii noștri cu aspect banal să pară *extremi*.

Dar era ea o *excepție*?

În lumea de afară, cu siguranță. Chiar și în atletism era o ciudată. Dacă ar fi fost inclusă într-un studiu împreună cu alte 40 de alergătoare alese la întâmplare, ar fi fost o excepție absurdă. „Trebuie să fi fost o eroare de măsurare!” După care copilul ar fi fost aruncat odată cu apa din covată.

Însă CASWB? Asta înseamnă: Ce Ar Spune Warren Buffett? Cred că Oracolul din Omaha ar repeta ce a spus la Universitatea Columbia în 1984, când îi ironiza pe susținătorii ipotezei pieței eficiente.

În primul rând, a subliniat că, da, investitorii în valoare (adeptii lui Benjamin Graham și David Dodd), care învingeau piața în mod constant, reprezintă excepțiile. După care a pus o întrebare pe care eu am rezumat-o astfel:

Ce ar fi dacă ar exista o competiție la nivel național de dat cu banul – adică, 225 de milioane de jucători [populația de atunci a SUA], într-un joc în care fiecare ar da cu banul o dată în fiecare dimineață –, și am găsi câțiva [să spunem 215 oameni] care ar avea 20 de aruncări câștigătoare [acolo unde rezultatul a fost corect ghicit] în 20 de dimineți?

După aceea, el a continuat (sublinierile îmi aparțin):

„Unii profesori de la școlile de afaceri vor fi suficient de nepoliticoși ca să aducă în discuție faptul că, dacă 225 de milioane de urangutani ar participa la un exercițiu asemănător, rezultatele ar fi aproape aceleași: 215 urangutani egocentrice cu 20 de aruncări câștigătoare.

Există câteva diferențe importante în exemplele [investitorilor în valoare] pe care am să le prezint. În primul rând, dacă a) ai lua 225 de milioane de urangutani distribuiți aproape în același fel în care este distribuită populația SUA; și dacă b) ar rămâne 215 câștigători după 20 de zile; și dacă c) **ai afla că 40 dintre ei vin de la o anumită grădiniță zoologică din Omaha, vei fi destul de sigur că ai descoperit ceva.** Așa că, probabil, te vei duce și îl vei întreba pe îngrijitorul grădinii zoologice cu ce îi hrănește, dacă au făcut exerciții speciale, ce cărți au citit și cine mai știe ce. **Vreau să spun că, dacă ai descoperit o anumită concentrare extraordinară de succes, ai vrea să vezi dacă poți identifica concentrații de caracteristici neobișnuite care ar putea reprezenta factori cauzali**”[‡].

Antrenorul nostru la alergare de viteză, Barry Ross, are o grădiniță zoologică din cale afară de neobișnuită. De fapt, poate fabrica mutații după voia lui.

Cea mai bună alergătoare la semi-fond a ridicat 188 de kilograme, la o greutate corporală de 60 de kilograme.

Cel mai tânăr halterofil, în vârstă de 11 ani, a ridicat 102 kilograme, la o greutate corporală de 49 de kilograme.

Liceanul nostru *extrem* reprezintă standardele sălii lui de sport.

Acest fapt m-a împins în mod firesc să întreb: aș putea eu, un alergător de pluton și un mediocre, să repet rezultatele lor? Am încercat și... a funcționat fără greșală.

În mai puțin de 12 săptămâni, *fără* antrenor și urmând un grafic dat de Barry, am ajuns să ridic, de la un maximum de 136 de kilograme, peste 295 de kilograme*.

A FI CEL MAI BUN VERSUS A DEVENI CEL MAI BUN

În timp ce scriu chestia asta, cele mai vizionate înregistrări video cu înot în stil liber sunt cele ale lui:

1. Michael Phelps
2. Shinji Takeuchi



Michael Phelps filmat din unghiuri multiple în timp ce înoată în stil liber.

* Ridicare de pe genunchi cu prindere dublă peste mână (nu prindere cârlig), fără bandaje la încheieturi. În felul acesta, puteam ridica 215 kg de la podea pentru repetiții. Vezi capitolul „Supraom fără efort” din volumul *4 ore – corpul*, pentru descrierea completă a programului.



Shinji Takeuchi, demonstrație de înot în stil liber prin scufundare totală

Phelps mai înțeleg, dar... cine e Shinji Takeuchi?

Phelps a învățat să înoate la frageda vârstă de șapte ani. Shinji a învățat să înoate la vârsta bine coaptă de 37 de ani. Mult mai interesant din punctul meu de vedere, Shinji a învățat să înoate procedând de fapt invers decât a făcut-o Phelps:

- Shinji își aruncă brațul conducător în față, la o jumătate de metru sub apă, în loc să „apuce” de suprafața apei și să tragă.
- În loc să se concentreze asupra loviturii, Shinji pare să o elimine cu totul. Nu prea se văd exercițiile cu placa de surf.
- De multe ori, Shinji exersează lovitura în stil liber cu pumnii strânși sau ținându-și degetul arătător întins în față și brațele complet sub apă.

Phelps arată de parcă ar fi atașat la un motor exterior. Este rezultatul eroic al cailor putere. Shinji a fost urmărit de milioane de ori pentru că el este cel care oferă varianta opusă: propulsia fără efort.

Așadar, cine ai vrea să-ți fie profesor: Phelps sau Shinji?

Arthur Jones, fondatorul Nautilus, când a fost întrebat cum se poate dobândi

mai iute masă musculară, a făcut următoarea recomandare (il parafrazez): Du-te la cel mai mare culturist de la sala ta de sport, ideal ar fi un profesionist de vreo 110-120 de kilograme, și roagă-l politicos să te sfătuiască în detaliu. După aceea procedează exact pe dos. Dacă pământul de mărimea lui T-Rex îți recomandă 10 seturi, fă numai unul; dacă îți recomandă proteine după antrenament, consumă proteine înainte de antrenament etc.

Parabola ironică a lui Jones a fost folosită pentru a sublinia unul dintre pericolele adorării eroilor:

Cei 1% ajunși în top reușesc adesea în ciuda felului în care se antrenează, nu datorită lui. O structură genetică superioară sau un program fastuos permanent compensează multe.

Asta nu înseamnă că Phelps nu are tehnică. Totul trebuie să fie fără cusur ca să câștigi 18 medalii de aur. De oamenii aflați cu câteva clase mai jos – cei mai buni la care ai acces în mod realist – de ei trebuie să te păzești.

După aceea vine cel de-al doilea pericol al adorării eroilor:

Specialiștii de carieră nu pot externaliza ceea ce au internalizat. E greu să predai a doua natură.

Asta este valabil în toate domeniile.

După cum îmi spunea, în mijlocul întrebărilor mele de novice, Eric Cosselmon, chef principal la Kokkari, restaurantul meu preferat cu profil grecesc din San Francisco: „Problema mea este că întotdeauna am fost bucătar. Nu îmi aduc aminte să-mi fi dorit vreodată să fiu altceva”.

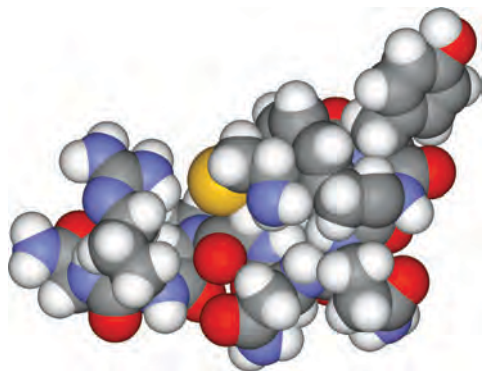
Daniel Burka, designer la Google și cofondator al startupului tehnologic Milk, rezonază cu acest sentiment: „Nu cred că aș fi în mod special priceput să predau bazele CSS [un limbaj folosit pentru aspectul

și formatarea paginilor de internet*]. Acum fac 12 lucruri deodată și toate au sens. Nu îmi aduc aminte care dintre ele erau derutante atunci când mă aflam la început”.

Acești 0.01% din top, care și-au petrecut toată viața perfecționându-și meșteșugul, sunt neprețuiți în următoarele etape, însă nu sunt ideali dacă vrei să decolezi de la sol. Cei asemenea lui Shinji Takeuchis, pe de altă parte – rarele anomalii care au ajuns, de la zero, între cei 5% din topul mondial într-un timp record, în ciuda materialului brut mediocru – valorează greutatea lor în aur.

Mi-am petrecut ultimii 15 ani, căutându-i prin lume pe cei asemenea lui Shinji și încercând să îi imit.

CE POATE SĂ MEARGĂ PROST DACĂ INHALEZI HORMONI?



Desmopresina, vechiul meu prieten

Interesul meu pentru accelerarea învățării a început la nivel biochimic.

În 1996, având planificată specializarea în neuroștiințe la Universitatea Princeton, am început să fac experimente cu o panoplie de medicamente inteligente (no-trope) pe care le importasem în SUA pe

* Da, îmi dau seama că este o definiție foarte simplificată.

baza politicii personale de import a Administrației Alimentelor și Medicamentelor.**

După patru săptămâni, îmi perfecționasem o rutină pentru chestionarele cu caractere în chineza mandarină: cu 15 minute înainte de ore, îmi administram două pufuri de vapori de desmopresină în fiecare nară. Desmopresina este versiunea sintetică a vasopresinei, un antidiuretic natural și un hormon peptidic. Ca spray nazal, este adesea prescrisă pentru copiii care continuă să facă pipi în pat după o anumită vârstă. Eram mult mai interesat de utilizările ei care nu se regăseau în prescripția pentru memoria pe termen scurt.

Dacă transpunem teoria în practică, lucrurile arătau astfel:

1. două pufuri de desmopresină în fiecare nară;
2. parcurgerea caracterelor din *Abecedarul chinezesc* pe cât de iute puteam să dau paginile;
3. rezolvarea 100% a testului după 5 sau 10 minute***.

Era fantastic de sigur.

Însă, după câteva luni de testat hidergine, oxiracetam și combinații de zeci de alte medicamente, s-au declanșat durerile de cap, și mi-a venit o idee: poate că nu e cea mai bună strategie pe termen lung să trag pe nas hormoni antidiuretici! La cămin, baia mea începuse la rândul ei să semene cu un laborator de metamfetamină, ceea ce alunga toate fetele.

Așa că mi-am îndreptat obsesia de la molecule la procedeu.

** Nu recomand așa ceva. O singură greșeală și ești un traficant ilegal de medicamente la care agenții federali se uită urât de tot.

*** Dacă îți place efectul opus, consumă alcool. Alcoolul în exces inhibă eliberarea de vasopresină, ceea ce explică urinarea la fiecare 10 minute urmată de călătoria în timp (de ex. leșinul sau uitarea completă).

Oare era posibil să dezvolt o secvență sau un plan care să permită unui om să învețe *orice* mai repede? Orice subiect, orice sport, orice pe lumea asta?

Credeam că da.

În 1992, cu patru ani mai devreme, întrezărisem o piesă a acestui puzzle.

MATERIALUL BATE METODA

În 1992 aveam 15 ani și ajunsesem în Japonia în prima mea excursie prelungită în străinătate. Timp de un an, aveam să fac parte dintr-un schimb de elevi la liceul Seikei Gakuen.

În prima zi de școală, m-am prezentat la cancelarie în uniforma bleumarin obligatorie: arătam ca un cadet de la West Point. Mi-am așteptat cu neliniște însoțitorul, care avea să mă ducă la „clasa mea”, grupul de aproximativ 40 de elevi alături de care aveam să îmi petrec cea mai mare parte a timpului. Unul dintre oamenii școlii m-a văzut stând în colț și s-a apropiat de mine:

— *Ah, Timu-kun!* a spus el dând din mână.

Kun este un fel de *san*, însă se folosește pentru a te adresa persoanelor de sex masculin inferioare.

— *Kore wa. Asta este*, a spus el și a arătat către o foaie de hârtie misterioasă.

Abia mă descurcam cu formulele de salut, așa că a chemat un profesor de engleză care să îmi explice despre ce era vorba în acel document. Pagina, scrisă în întregime cu caractere pe care nu le înțelegeam, prezenta în detaliu programul meu zilnic, după cum s-a dovedit în cele din urmă.

Profesorul de engleză mi-a tradus:

— Fizică, matematică, istoria lumii, *kōbun* – ah... japoneza tradițională.

Și așa mai departe. M-a cuprins panica. Învățasem japoneza elementară timp de câteva luni înainte de sosire, iar profesorii mei

din SUA mă asiguraseră că nu e cazul să-mi fac griji: „Nu te îngrijora, vei avea destule ore de japoneză!”.

Aflat acum La Tokyo, fără puțință de întoarcere, mi-am dat seama că mă confruntam cu o încurcătură majoră din categoria *Lost in Translation* (*Rătăcit printre cuvinte*). „Orele de japoneză” nu însemnaseră cursuri de limba japoneză. În anul care urma, aveam să particip la cursurile normale ale unui liceu japonez, alături de 5.000 de elevi japonezi care se pregăteau pentru examenele de la universitate! Acela a fost momentul în care m-am scăpat pe mine.

Am început să mă bâlbâi îngrozitor, la fel cum ratasem și spaniola în gimnaziu. Din păcate, se părea că pur și simplu eram „nepriceput la limbi străine”. După primele șase luni ale programului de schimb, eram numai bun să mă întorc acasă.

Apoi, Zeița Norocului mi-a surâs. Am dat peste un afiș (vezi pagina următoare) în timp ce căutam *The Book of Five Rings* (*Cartea celor cinci cercuri*) în librăria Kinokuniya din Shinjuku.

Afișul acesta, pe care îl am și acum pe perete, după 20 de ani, conține toate cele 1.945 de *jōyō kanji* (常用漢字), caracterele concepute de către ministrul japonez al Educației pentru alfabetizarea elementară. Majoritatea ziarelor și revistelor se limitează la *jōyō kanji*. Din rațiuni practice, asta înseamnă că, dacă știi caracterele pline de înțelesuri de pe afiș, știi japoneza, inclusiv cele mai importante verbe.

Japoneza pe o singură pagină! Sfinte Sisoe!

Limba este infinit de cuprinzătoare (la fel ca gătitul), și prin urmare teribil de complexă dacă este nefiltrată.

Afișul acesta a fost o revelație. A scos la lumină cea mai importantă lecție pentru învățarea unei limbi: *ceea ce studiezi este mult mai important decât felul în care studiezi*.

Elevii se subordonează materialului, așa cum se subordonează bucătarii începători rețetelor. Dacă alegi materia greșită, manualul greșit, un grup greșit de cuvinte, nu mai contează cât de mult (sau cât de bine) studiezi. Nu contează cât de bun este profesorul tău. Trebuie să găsești materia cu cea mai înaltă frecvență.

GRAMATICA DIN JUDO: TRANSFERUL

Dacă nu te interesează politica deloc, are să-ți placă un curs de limbi străine care folosește articole cu subiect politic? Bineînțeles că nu. O să te plictisești și o să renunți.

Autorii majorității cărților de limba japoneză par să creadă că lectura *Asahi Shimbun* (*Ziarul Asahi*) era unicul test decisiv pentru stăpânirea limbii japoneze. Pentru un elev de liceu, chiar și acum, lectura *Asahi Shimbun* este la fel de interesantă ca privitul la vopsea care se usucă.

Din fericire, câtă vreme descoperi materialul cu cea mai înaltă frecvență, mi-am dat seama cât de puțin contează conținutul.

S-a dovedit că panaceul meu erau cărțile despre judo.

În ciuda faptului că vocabularul (consideră-l *ingredientele*) era foarte specializat, am eclipsat abilitățile gramaticale ale elevilor din anul patru și cinci la limba japoneză, după două luni de studiat judo. De ce? Deoarece gramatica (consider-o *metoda de gătit*) era universală.

Același principiu funcționează în orice domeniu.

CONSTRUIREA UNEI METODE: 1999-2010

După Tokyo, m-am întors în SUA și am obținut un punctaj mai mare la testul de japoneză SAT II decât un prieten care era vorbitor nativ al limbii. Până la absolvirea liceului, în 1995, îmi creasem două perspective prin

care priveam metodele de învățare a unei limbi și învățarea în general:

Este metoda una eficientă? Ți-ai restrâns materialul până la cea mai înaltă frecvență?

Este metoda una sustenabilă? Ai ales un program și un domeniu la care să rămâi (sau, cel puțin, pe care să îl tolerezi) până când dobândești fluență? Vei înghiți realmente pilula pe care singur ți-ai prescris-o?

Dar, vai, mai există o piesă lipsă: eficiența! Dacă eficacitatea înseamnă să *faci lucrurile corecte*, atunci eficiența înseamnă să *faci corect lucrurile*. Iată și faimoasa remarcă a lui Martin Luther King Jr. în acest sens: „Justiția îndelung amânată înseamnă refuzarea dreptății”. La fel stau lucrurile și cu învățarea: viteza determină valoarea. Chiar dacă ai cel mai bun material, dacă timpul necesar pentru a atinge fluența este de 20 de ani, randamentul investiției (RI) este groaznic.

Cu toate că anul 1996 s-a prefigurat ca unul marcat de vasopresină și de alte asemenea rude și m-a adus până la nivelul biochimic al recompensei imediate, abia în 1999 m-am întors la cea mai dificilă parte, și anume, la elementul cel mai alunecos al puzzle-ului: *metoda*.

Catalizatorul a apărut printr-o fericită întâmplare într-o seară, pe Strada Witherpoon din centrul campusului Princeton. Eram preocupat până peste cap cu teza de dizertație, un volum sexy intitulat *Acquisition of Japanese Kanji: Conventional Practice and Mnemonic Supplementation* (*Dobândirea scrierii japoneze kanji: practica convențională și suplimentarea mnemonică*), când m-am împrietenit prin telefon cu dr. Bernie Fera, pe vremea aceea director de programe de învățământ și dezvoltare la sediul central al Berlitz International, situat convenabil la câțiva kilometri de campus.

