

Что думаешь?

В своих лекциях и написании я утверждаю, что изменения вызывают **ДЕЗИНТЕГРАЦИЮ**, потому что у всех органических систем есть подсистемы, которые меняются не с одинаковой скоростью.

Например, на корпоративном уровне маркетинг меняется быстрее продаж, а продажи — быстрее, чем производство. Самые медленные изменения — это человеческий фактор.

На макроуровне технологии меняются быстрее, чем экономическая подсистема, которая меняется быстрее, чем юридическая подсистема. Опять же, медленнее всех меняется человеческий фактор.

Это утверждение было в целом принято, и я не припомню, чтобы меня за это критиковали. Но вот моё собственное сомнение — моя собственная самокритика:

Если перемены приводят к распаду, почему это не происходит с молодым человеком — начиная с младенца и продолжаясь до возраста, когда физический рост прекращается?

Растущий человек переживает огромные перемены, но, по-видимому, эти изменения не приводят к распаду. Или не ведут?

Растущая компания, напротив, распадается. Вот почему компания Go-Go сталкивается с серьёзными проблемами роста.

Так в чём же разница между человеком и компанией? Почему ребёнок не разваливается во время роста, а компания, которая меняется очень быстро — даже когда растёт — распадается? А когда компания умирает, она тоже распадается. Она разваливается из-за перемен.

В чём разница?

Вот гипотеза.

Дети очень активны. Они тратят огромное количество энергии. И они много спят — особенно подростки.

Возможно, они не разваливаются потому, что во время сна они восстанавливаются. Возможно, это одна из важных функций сна: **реинтегрировать то, что изменилось в течение дня.**

Теперь подумайте о пожилых людях.

С возрастом мы часто становимся менее активными. Мы двигаемся меньше и тратим меньше физической энергии. В то же время многие пожилые люди спят меньше, и их сон становится более фрагментированным.

Может ли быть связь?

Может быть, если мы недостаточно спим, мы не полностью реинтегрируем то, что изменились в жизни? И если да, может ли недостаточная реинтеграция способствовать процессу, который мы называем старением?

Есть ли чему-то практическому из этого научиться?

Возможно, с возрастом нам стоит сопротивляться склонности переставать двигаться. Занимайтесь спортом. Гуляйте. Играйте. Двигайтесь. Используйте тело. Станьте достаточно физически уставшими, чтобы глубоко спать ночью.

Это не сделает нас молодее, но, возможно, поможет замедлить некоторые аспекты старения, давая организму больше возможностей для реинтеграции.

Я не знаю, насколько эта гипотеза научно верна. Но меня интригует этот вопрос:

Может ли сон быть процессом, в ходе которого живая система реинтегрируется после распада, вызванного изменениями?

Что вы думаете?

Просто думаю,
Ичак Адизес