

¿Qué opinas?

En mis clases y en mis escritos, afirmo que el cambio causa **la DESintegración** porque todos los sistemas orgánicos tienen subsistemas que no cambian a la misma velocidad.

Por ejemplo, a nivel corporativo, el marketing cambia más rápido que las ventas, y las ventas más rápido que la producción. El factor humano que cambia más tardamente.

A nivel macro, la tecnología cambia más rápido que el subsistema económico, que cambia más rápido que el subsistema legal. De nuevo, el más lento en cambiar es el elemento humano.

Esta proposición ha sido generalmente aceptada, y no recuerdo haber sido criticado por ella. Pero aquí está mi propia duda—mi propia autocrítica:

Si el cambio provoca desintegración, ¿por qué esto no le ocurre a un joven, empezando con un bebé y continuando hasta la edad en que el crecimiento físico se detiene?

Una persona en crecimiento está experimentando un cambio enorme, pero aparentemente ese cambio no conduce a la desintegración. ¿O sí?

Una empresa en crecimiento, en cambio, se desintegra. Por eso una empresa Go-Go experimenta problemas significativos de crecimiento.

¿Cuál es entonces la diferencia entre un ser humano y una empresa? ¿Por qué un niño no se desmorona mientras crece, mientras que una empresa que cambia muy rápido—incluso cuando crece—se desintegra? Y cuando una empresa está muriendo, también se desintegra. Se desmorona por el cambio.

¿Cuál es la diferencia?

Aquí va una hipótesis.

Los niños son muy activos. Consumen enormes cantidades de energía. Y luego duermen mucho, especialmente los adolescentes.

Quizá no se desmoronen porque, durante el sueño, se reintegran. Quizá esa sea una de las funciones importantes del sueño: **reintegrar lo que el cambio se ha desintegrado durante el día.**

Ahora piensa en los ancianos.

A medida que envejecemos, a menudo nos volvemos menos activos. Nos movemos menos y gastamos menos energía física. Al mismo tiempo, muchas personas mayores duermen menos y su sueño se vuelve más fragmentado.

¿Podría haber alguna conexión?

¿Podría ser que cuando no dormimos lo suficiente, no reintegremos completamente lo que los cambios de la vida han desintegrado? Y, de ser así, ¿podría una reintegración insuficiente contribuir al proceso que llamamos envejecimiento?

¿Hay algo práctico que aprender de esto?

Quizá a medida que envejecemos, deberíamos resistir la tendencia a dejar de movernos. Haz ejercicio. Camina. Juega. Muévete. Usa el cuerpo. Cansarte físicamente lo suficiente como para dormir profundamente por la noche.

No nos hará rejuvenecer, pero quizá ayude a retrasar algunos aspectos del envejecimiento al dar al organismo más oportunidades para reintegrarse.

No sé si esta hipótesis es científicamente correcta. Pero encuentro la pregunta intrigante:

¿Podría el sueño ser el proceso por el cual un sistema vivo se reintegra tras la desintegración causada por el cambio?

¿Qué opinas?

Solo pensando,
Ichak Adiz