

Stress als signaal

rabbin Dr. Abraham Twerski

Kreeften zijn kleine zachte beestjes in een harde schaal.

Als een kreeft groeit, gaat die omhulling na een tijdje ongemakkelijk aanvoelen, als een te strak pantser.

De kreeft raakt in stress. Hij trekt zich terug onder een steen, werpt zijn pantser af en vormt een nieuwe grotere schaal.

Totdat die nieuwe schaal ook begint te knellen,

de kreeft weer stress begint te voelen en hij weer een tijdje moet schuilen onder een steen om zich te bevrijden.

‘Als kreeften dokters hadden,’ zegt de rabbijn, ‘dan zouden ze nooit groeien.’

Want dan gaat zo’n kreeft naar een arts, die geeft hem een pilletje, en hij voelt zich weer goed.

Wat we ons moeten realiseren is dat stress signalen zijn om te groeien.’