



כלים השלכתיים בטיפול

השימוש בחוש
הציור בטיפול
ובחיי היומיום על
פי גישתו של
האדמו"ר הריי"צ

הקדמה:

טיפול בהגדרתו ובמהותו המקצועית: עוסק בשאלה ובמטרה כיצד אנו כחברה וכבני אדם יכולים לצמצם סבל ולאפשר חיים מיטיבים יותר.

לאורך השנים התפתחו סוגי ומגוון טיפולים שונים שהביאו עמם את "הכלים ההשלכתיים". כלים השלכתיים הנם סוגי כלים שונים וייחודיים עבור הסובייקט (האדם הספציפי לו מותאם הכלי על פי צרכיו, אופיו, וייחודיותו כאדם נפרד) המשמש אותנו בטיפול, לצורך מפגש משמעותי של המטופל עם עצמו, עם חייו ובעיקר עם **התמודדותיו**.

אנו אמורים לעזור למטופל לפגוש את עצמו ממקום מאפשר, ולשם כך ניעזר בכל כלי הנוגע והמדבר אל לבו של המטופל, המוצא ומפגיש אותו עם עצמו ומאפשר לו שיח רגשי פתוח ומשמעותי.

ייחודיותו של כלי השלכתי הנו בכך שהוא לא נוגע ישירות בקושי של המטופל, אלא מפגיש אותו עם מרחב מאפשר בחייו (כל אחד עם הכלי הייחודי לו) ודרכו מתאפשר שיח עם המקומות הרגשיים ברובד העמוק של החוויה בחיי המטופל.

כלים השלכתיים יכולים להיות כל סוג של כלי לדוגמא: מוסיקה, ספרות, אמנות, ועוד.

במאמר זה ארצה לסקור את השיח החסידי והטיפולי אודות חוש הציור ככלי השלכתי, אתו אנו יכולים לעשות שימוש רב בהשגות שכליות עיוניות, כמו גם לעשות בו שימוש לצורך התבוננות מעמיקה במצבנו הפיזי והנפשי-רוחני בהווה, כשחוש הציור משמש אותנו ככלי המאפשר לחוות ולהיפגש מחדש עם חוויות משמעותיות ומיטיבות בחיינו מהעבר ולהחיותן בהווה, בנוסף חוש הציור משמש ככלי לטיפול נפשי ורגשי לחוויות הזקוקות לעיבוד חיובי מחדש בחיינו.

אסקור את המכתב שכתב הרבי אודות סוגיא זו העוסקת בחוש בציור, ואנסה לתרגם את השימוש המעשי בו, במפגש עם סוגיות טיפוליות במרחב חיי היום יום שלנו.

אתייחס בקצרה לגישת הטיפול דמיון מודרך ואתווך אותה אל השימוש בחוש הציור ככלי טיפולי.

לבסוף אנסה להעניק כלים מעשיים לתרגול נכון ויעיל בחוש הציור לחיי היום יום.

במכתב מג' תמוז תרצ"ה (נדפס ב-סה"מ תשי"א) שכתב הרבי הרי"צ ב לחתנו רבי מנחם מענדל הכהן, אותו הוא פותח במילים "הציור הוא אחד החושים הנעלים ביותר, ומי שיש לו כשרון זה יקל לו להבין גם השכלה עיונית ביותר".

בהמשך מספר אדמו"ר הרי"צ לרבי מנחם מענדל הכהן שבשנת תרנ"א בעת סעודת והתוועדות קישורי התנאים של אביו ואמו, דיבר אביו הרבי הרש"ב אודות מעלת חוש וכשרון הציור.

אדמו"ר הרי"צ מתאר בענוות חן שמפאת היותו אז בן 11 שנים בלבד לא הבין כל מה שדובר, אך זוכר בוודאות שאביו אמר **שציור הוא גם חוש וגם כשרון**.

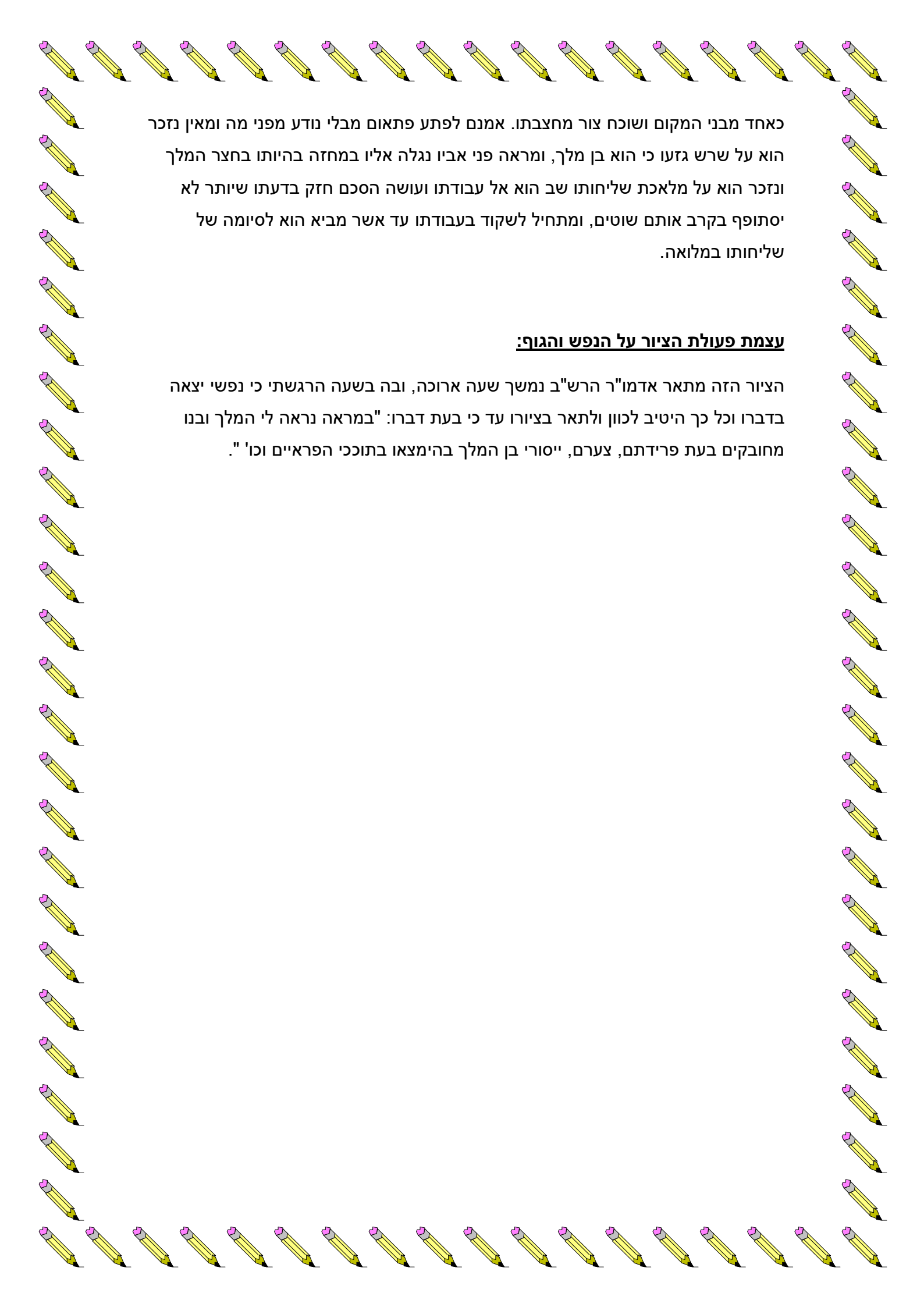
בציור חוש וכשרון חוברים יחד:

בסעודה נכחו גם אחיו הגדול של הרש"ב הרז"א והחסיד ר' מרדכי דב סלונים, הם טענו שחוש וכשרון הם ב' עניינים רחוקים זה מזה, כך שאם ציור הוא חוש איננו כשרון ולהיפך. הרבי הרש"ב מתאר הרי"צ ענה בענוות חן כי הצדק אתם, בזה שהחוש והכישרון הנם ב' נושאים בתוכנים מיוחדים, ועם כל זה **ציור הנו גם חוש וגם כשרון**, כי הציור בא בשני אופנים בדיבור ובכתב. **הציור שבדיבור בא בעזרת החוש, והציור שבכתב בא בעזרת הכישרון.**

משל בן המלך כמטפורה לירידת הנשמה:

הרי"צ מספר בשם אביו: פעם כשנכנסתי ליחידות לאבי הרבי מהר"ש ושאלתיו איזה עניין יבאר לי. ובביאורו הזכיר לשון אדמו"ר הזקן בענין ירידת הנשמה "ומשם נסעה וירדה". את ביאור עניין ירידת הנשמה ביאר המהר"ש בעזרת משל: מלך השולח את בנו למרחקים לשהות בקרב בני אדם פראיים, והמלאכות אשר ניתנו לו מאת אביו על מנת שבהם ילמד דעת.

אדמו"ר הרש"ב מתאר את מעלת אצילות כישרונותיו ורוממות מעלת הפלאת חושיו של אביו, שצייר בדיבורו את גודל צערם של המלך ובנו בהיפרדם ואת השתלשלות האירועים לאחר שעזב בן המלך את אביו, את חרדת אביו ויראתו מזה שבנו יכשל במלאכה אשר הטיל עליו ואת השתדלותו של המלך בכל האמצעים העומדים לרשותו להיות לעזר עבור בנו שיצלח את משימתו ואת מה שקורה ברבות הימים כאשר בן המלך מתרגל למנהגי המקום בין בני האדם הפראיים ולאט לאט מתחיל לשכוח את הוויית ארמון המלוכה ומנהגיו, עד אשר נהיה הוא



כאחד מבני המקום ושוכח צור מחצבתו. אמנם לפתע פתאום מבלי נודע מפני מה ומאין נזכר הוא על שרש גזעו כי הוא בן מלך, ומראה פני אביו נגלה אליו במחזה בהיותו בחצר המלך ונזכר הוא על מלאכת שליחותו שב הוא אל עבודתו ועושה הסכם חזק בדעתו שיותר לא יסתופף בקרב אותם שוטים, ומתחיל לשקוד בעבודתו עד אשר מביא הוא לסיימה של שליחותו במלואה.

עצמת פעולת הציור על הנפש והגוף:

הציור הזה מתאר אדמו"ר הרש"ב נמשך שעה ארוכה, ובה בשעה הרגשתי כי נפשי יצאה בדברו וכל כך היטיב לכוון ולתאר בציורו עד כי בעת דברו: "במראה נראה לי המלך ובנו מחובקים בעת פרידתם, צערם, ייסורי בן המלך בהימצאו בתוככי הפראיים וכו'".

הציור כמחזה:

הריי"צ מתאר את המחזה באותה התוועדות, את החדר בו התוועדו, את מיקום השולחן וסדר המסובים ובראש השולחן עמד כסאו הפנוי של המהר"ש (שהסתלק כבר מהעולם) שאיש לא נגע בו, מימין השולחן והכיסא ישב הרש"ב וממולו ישב אחיו הגדול הרז"א, ואני ישבתי ליד אבי.

לאחר מכן הקריאו את שטר קישורי התנאים כשכל המסובים עומדים ולאחר קריאתו הניחוהו בראש השולחן במקום מושבו של המהר"ש, ומפעם לפעם היו מביטים אבי ואחיו על הכיסא של אביהם בעיניים מלאות דמעת.

לעולם לא אשכח מתאר הריי"צ את אותו הרגע ואותו המחזה בשעה שתיאר אבי את היחידות הנ"ל עם אביו, לפני שהתחיל לדבר עמד מלא קומתו ובשתי ידיו אחז בקצה השולחן והביט זמן ממושך בכיסא שעמד בראש השולחן. פניו היו לבנים כסיד ורק שתי כתמים אדומים היו במקצעות לחייו ודמעות נושרות מעיניו על השולחן.

כל המסובים עמדו כל זמן שסיפר אבי את מה שהתרחש באותה יחידות, חוץ מאחיו הרז"א שנשאר יושב במקומו מביט בפני אבי ועיניו יורדות שני נחלים של דמעות, דבר שהפליא את כל המסובים.

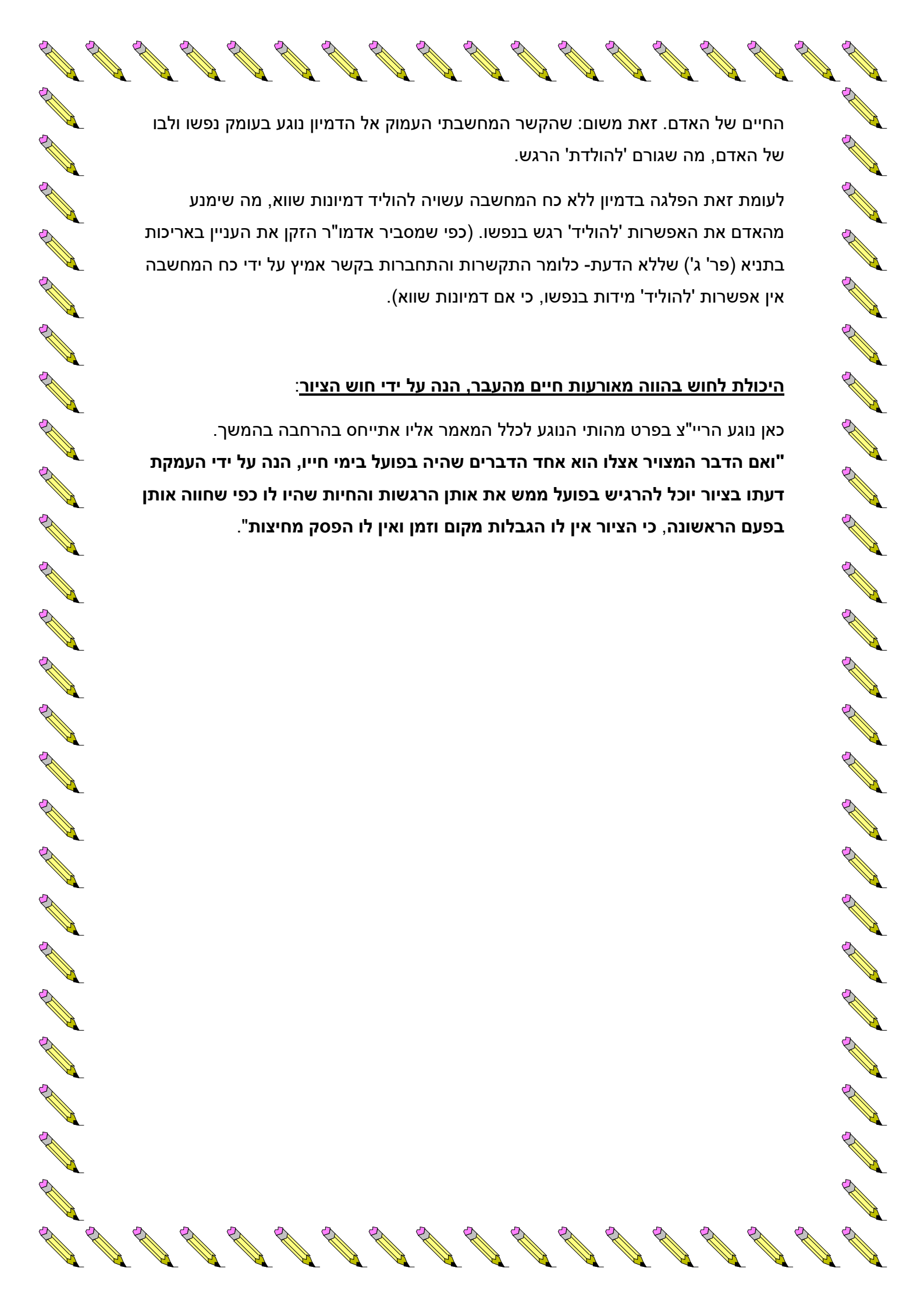
שלשה אופני ציור:

"שלשה אופני ציורים הם, של שלשת לבושי הנפש מחשבה דיבור ומעשה", והציור שבכח המחשבה הוא המעולה מבניהם.

חוש הציור בכח המחשבה משלב דמיון והגיון המולידים דעת (מידות = רגש):

הריי"צ מגלה כי בקיץ תרנ"ה עת טייל עם אביו הובהר לו העניין והמורם מכל הוא: "כי ציור המחשבה מעמיד את האדם בגובה רום הנפלא במינו. וכל אשר יעמיק דעתו ביותר בציור המחשבתי, יתדבק יותר ויותר בעניין המצויר, עד שיבא לכלל הרגש".

ההסבר לכך הוא: דמיון המשולב בכח המחשבה, מכונן ומדייק עבור האדם את הדמיון אליו הוא מפליג במחשבתו אל עבר מחוזות ושאפיות מציאותיים בטווח האפשרי והקיים במרחב



החיים של האדם. זאת משום: שהקשר המחשבתי העמוק אל הדמיון נוגע בעומק נפשו ולבו של האדם, מה שגורם 'להולדת' הרגש.

לעומת זאת הפלגה בדמיון ללא כח המחשבה עשויה להוליד דמיונות שווא, מה שימנע מהאדם את האפשרות 'להוליד' רגש בנפשו. (כפי שמסביר אדמו"ר הזקן את העניין באריכות בתניא (פר' ג') שללא הדעת- כלומר התקשרות והתחברות בקשר אמיץ על ידי כח המחשבה אין אפשרות 'להוליד' מידות בנפשו, כי אם דמיונות שווא).

היכולת לחוש בהווה מאורעות חיים מהעבר, הנה על ידי חוש הציור:

כאן נוגע הריי"צ בפרט מהותי הנוגע לכלל המאמר אליו אתייחס בהרחבה בהמשך. "ואם הדבר המצויר אצלו הוא אחד הדברים שהיה בפועל בימי חיו, הנה על ידי העמקת דעתו בציור יוכל להרגיש בפועל ממש את אותן הרגשות והחיות שהיו לו כפי שחווה אותן בפעם הראשונה, כי הציור אין לו הגבלות מקום וזמן ואין לו הפסק מחיצות".

"הציור שבדיבור הוא חוש, וציור שבמעשה הוא כישרון":

מסביר הריי"צ: למרות שחוש וכישרון מסייעים זה לזה ואי אפשר לאחד ללא חברו, משום שכל חוש בהכרח שיבא לידי פועל דבר ובפועל בא הדבר לידי ביטוי בכישרון. וכל כישרון בהכרח שיהיה לו חוש.

החוש מתאר את **הכח הרוחני** שבאדם, והכישרון מתאר את **הכח הרוחני הפועל** שבאדם. כלומר: הכח הרוחני והפועל הרוחני שניהם כאחד רוחניים הם, אך למרות זאת חלוקים הם בעניין ואופן רוחניותם ומשכנם: החוש- מתבטא בציור שבדיבור, והכישרון- בציור שבכתב.

תמונה חיה:

ומוסיף הריי"צ: כשדיבר אבי אודות הציור שבכתב, הדגיש שהעיקר בציור שבכתב יהיה כאילו הוא חי ממש, **כי כל תמונה צריכה להיות תמונה חיה** על כל פרטיה וענייניה.

כלומר: חוש הציור אמור לאפשר לנו לחוות את המאורע באמצעות הציור באופן העמוק ביותר, לכן הציור חייב להיות אותנטי כל כך עד שכל הרואה אותו יושפע עמוקות ממנו כאילו הוא חווה את האירוע המתואר בציור מול עיניו ברגע זה ממש.

איך וכיצד נחוה אירוע בצורה מכוננת על ידי חוש וכישרון הציור?

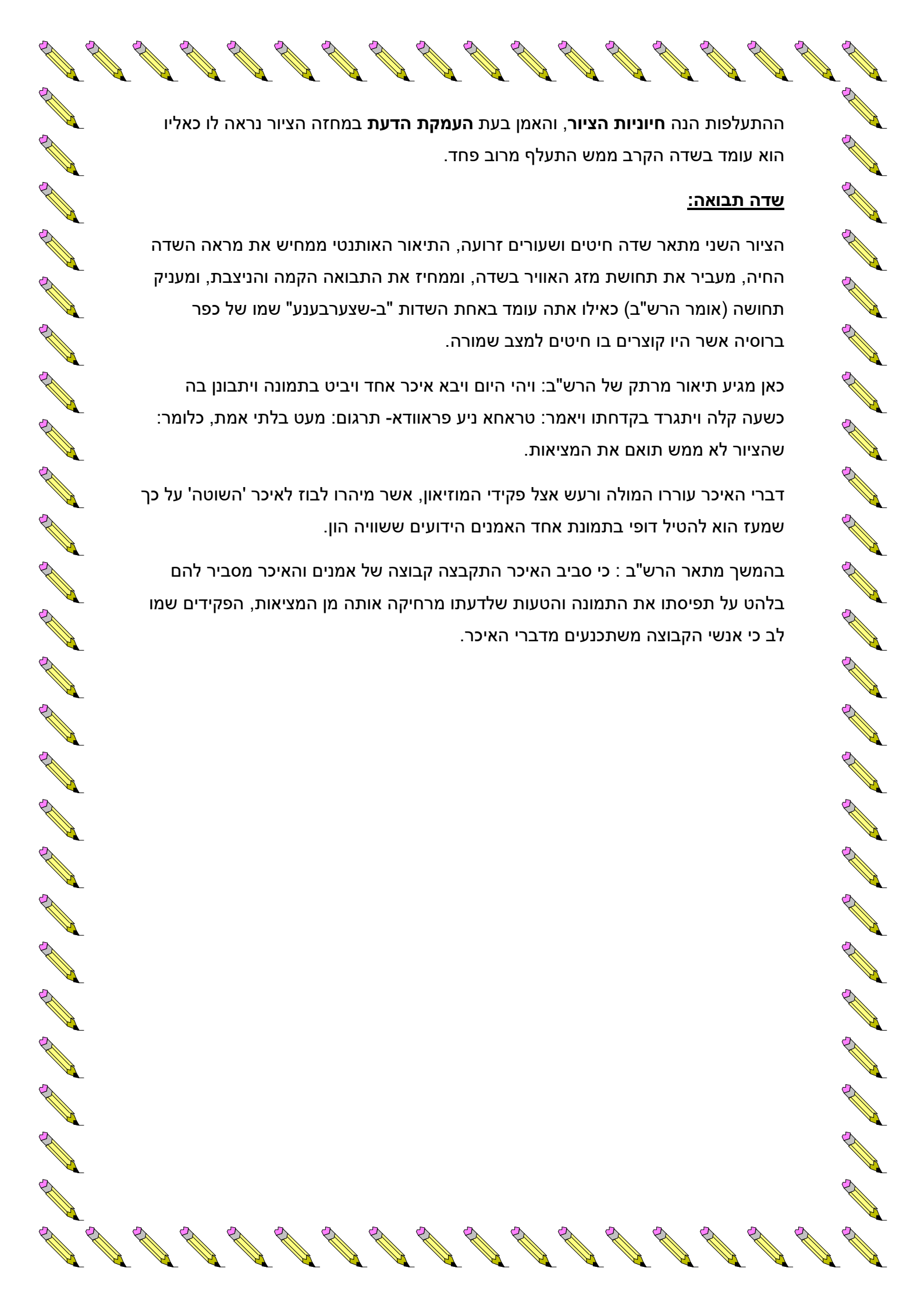
בחלק האחרון של השיחה (שם) מביא אדמו"ר הריי"צ תיאור עצמתי מביקורו של אביו בתערוכת ציורים שביניהם היו שלשה ציורים של האמן הנודע Rafael שהותירו בו רושם עצום.

שדה קרב:

הציור הראשון עוסק בתיאור קשה משדה קרב בשעת מלחמה, התיאור האותנטי והחי מהמתרחש בשדה הקרב והמראות הקשים מעורר אימה ופחד ממש, כפי שמתאר הרש"ב באריכות (שם).

התמונה הזו מתאר הרש"ב עברה ביקורת של אמנים רבים הבקיאים ברזי המלחמה ושדות קרב וכולם אמרו פה אחד שהתמונה הנה **ציור-חיוני** כלומר: כפי שהוא בפועל בחיים ממש.

מספרים אומר הרש"ב אשר אחד האמנים הידועים בהתבוננו בתמונה בהעמקת הדעת כמה שעות רצופות התעלף, עד אשר בקושי גדול השיבו את נפשו, והרופא הסביר שסיבת



ההתעלפות הנה **חיוניות הציור**, והאמן בעת **העמקת הדעת** במחזה הציור נראה לו כאילו הוא עומד בשדה הקרב ממש התעלף מרוב פחד.

שדה תבואה:

הציור השני מתאר שדה חיטים ושעורים זרועה, התיאור האוטנטי ממחיש את מראה השדה החיה, מעביר את תחושת מזג האוויר בשדה, וממחיז את התבואה הקמה והניצבת, ומעניק תחושה (אומר הרש"ב) כאילו אתה עומד באחת השדות "ב-שצערבענע" שמו של כפר ברוסיה אשר היו קוצרים בו חיטים למצב שמורה.

כאן מגיע תיאור מרתק של הרש"ב: ויהי היום ויבא איכר אחד ויביט בתמונה ויתבונן בה כשעה קלה ויתגרד בקדחתו ויאמר: טראחא ניע פראוודא- תרגום: מעט בלתי אמת, כלומר: שהציור לא ממש תואם את המציאות.

דברי האיכר עוררו המולה ורעש אצל פקידי המוזיאון, אשר מיהרו לבוז לאיכר 'השוטה' על כך שמעז הוא להטיל דופי בתמונת אחד האמנים הידועים ששוויה הון.

בהמשך מתאר הרש"ב: כי סביב האיכר התקבצה קבוצה של אמנים והאיכר מסביר להם בלהט על תפיסתו את התמונה והטעות שלדעתו מרחיקה אותה מן המציאות, הפקידים שמו לב כי אנשי הקבוצה משתכנעים מדברי האיכר.

אחד החכמים שהשתכנע מדברי האיכר אמר: כי לדעתו ביקורתו של האיכר על התמונה הנה ביקורת אמתית יותר מזו של אחד החכמים הגדולים. הוא ניגש לכיוון האיכר ועמו יתר החכמים שלעגו לאיכר, הם הטו אזנם לדברי האיכר שהסביר לעומדים סביבו כי מעל ראשי השעורים והחיטה נושבת רוח קלילה כמו גלי הים כן היא המציאות בטבע, והאילן עם העורב היושב על אחד הענפים והחומט המתחמם כנגד השמש הכל טוב ויפה, אמנם העוף הקטן העומד על שיבולת החיטה אינו אמת, כי בשעה שהעוף עומד על השיבולת עם היות שהעוף קל וקטן בכל זאת כובד גופו אמור להשפיע ולו במעט על השיבולת ולכופף אותה ובתמונה השיבולת צוירה נצבת ישר ללא כיפוף ולו הקל ביותר!

כשמוע הפקידים והאמנים המפורסמים את ביקורת האיכר על תמונתו של גדול האמנים אביר החכמים Rafael הביטו איש בפני רעהו בתמהון לבב, **וזמן רב היו בהשתוממות על הפלאת החושים והכישרונות הטבעיים הנמצאים גם בבני אדם הפשוטים.**

מחזה בית משפט ברומי:

הציור השלישי עוסק בתיאור חי ומרגש ממחזה בבית משפט ברומי, הרש"ב מתאר ציור אותנטי וחי מבתי הסוהר משם מובלים האסירים אל אולם בית המשפט בכבלי ברזל, אולם בית המשפט הגדול, מקום ישיבת השופטים, דוכן העדים, הקטגור והסנגור ומקום מושב העם הנוכח במשפט.

בתוך יושבי בית המשפט נוכחים גם קרובי הנידונים המתוארים בעלפון נוכח דברי הקטגור הדורש גזר דין חמור על הנאשם.

בתוך כל ההמולה, נזעק נער קטן ויבקש מחבר השופטים שיאפשרו לו לומר מילים אחדות לטובת ובזכות אביו שמעל ראשו מרחף גזר דין מוות. הנער נעמד על כסא וידיו פרושות בידו הימנית מחווה הוא לעבר המון הנאספים באולם, ובעיניו נוכח השופטים יביט, כאלו אומר הוא: עליכם השופטים לדעת כי על כל מילה היוצאת מפיהם אתם עתידים לתת את הדין, ועליכם גם להתחשב עם הגיון לב כל הנאספים כאן, החושבים כי בעלילה באו על אבי החף מפשע.

הנידון (ממשיך לתאר הרש"ב) יושב פניו כבושות בין ברכיו, הסניגור עומד פעור פה ורשמי שמחה מתוחים על פניו ומעיניו יורדות דמעות, הקטגור עומד בפנים זעומות עיניו עצומות

וכולו קשוב, השופטים יושבים פיהם פעור לרווחה ועיניהם מלאות דמעה, ובכל האולם ללא הבט על ריבוי המון העם הנוכח באולם הושלך הס, עד אשר זמזום יתוש יכול להישמע.

ממשיך הרש"ב: בעמדי אצל תמונה זו לא יכולתי לזוז ממקומי שעה ארוכה, ואחרי כן הלכתי ולקחתי כסא לשבת, וישבתי שם עד עת סגור הבית, ושלוש פעמים הלכתי לראות תמונה זו שעשתה עלי רושם עז.

ומסיים הרש"ב: הרבה, הרבה מאוד נתנו לי ראיית תמונות הללו בעבודת ה', כי שמעתי מאבי בשם הבעש"ט שכל דבר שיהודי רואה או שומע זוהי הוראה ודרך בעבודת ה'.

הקריטריונים הנדרשים לחוויה עמוקה של ציור על ידי חוש וכשרון הציור:

הסקירה המרגשת והאותנטית של הריי"צ אודות החוויה מאביו הרש"ב בשיחה הנ"ל והשיתוף של הרש"ב בחוויותיו רבות העצמה והרושם מהתערוכה בה ביקר, מלמדות ומצביעות על מספר אלמנטים שאיתם ועל ידם ניתן לחוות בצורה אותנטית וחיה ציור, והם:

1. חוש וכשרון החוברים יחד לכדי ציור.
2. תמונה חיה וחיונית.
3. ראייה והתבוננות עמוקה (תקיעת מחשבתו בחוזק ובהתמדה, תניא פר' ג')- שילוב כח המחשבה והדמיון (כח הדעת) המביאים לכדי רגש.

כאשר נעשה שימוש נכון ומכוון מטרה באלמנטים הללו, ניתן להגיע לחוויה חושית ואוטנטית כפי שתיאר זאת הריי"צ – 'הציור כמחזה'.

החיבור לחוויה העוצמתית הנובעת דרך הציור תלויה כאמור בארבעת האלמנטים הנ"ל, אך האלמנט החשוב ביותר מבניהם להשפעת הציור עלינו הנה התוצאה כלומר: מידת החיבור הרגשי שלנו לאירוע שבציור, הנפעל על ידי התבוננות מעמיקה (הדעת המולידה את המידות).

כאשר בבסיס החיבור הרגשי עומדות השאלות הללו:

1. עד כמה נוגע לך ובך האירוע עליו אתה מתבונן דרך התמונה או הציור שראית?
2. מהן הפעולות שאתה נוקט על מנת לחבור רגשית ונפשית לאירוע העולה מהתמונה או מהציור שמול עיניך?
3. האם וכיצד אתה מוצא את ההקשר והחיבור האישי אתה אתה מתמודד בחיי היום יום שלך לעולה מן המחזה שבציור או בתמונה?

וכפי שעשה האדמו"ר הרש"ב:

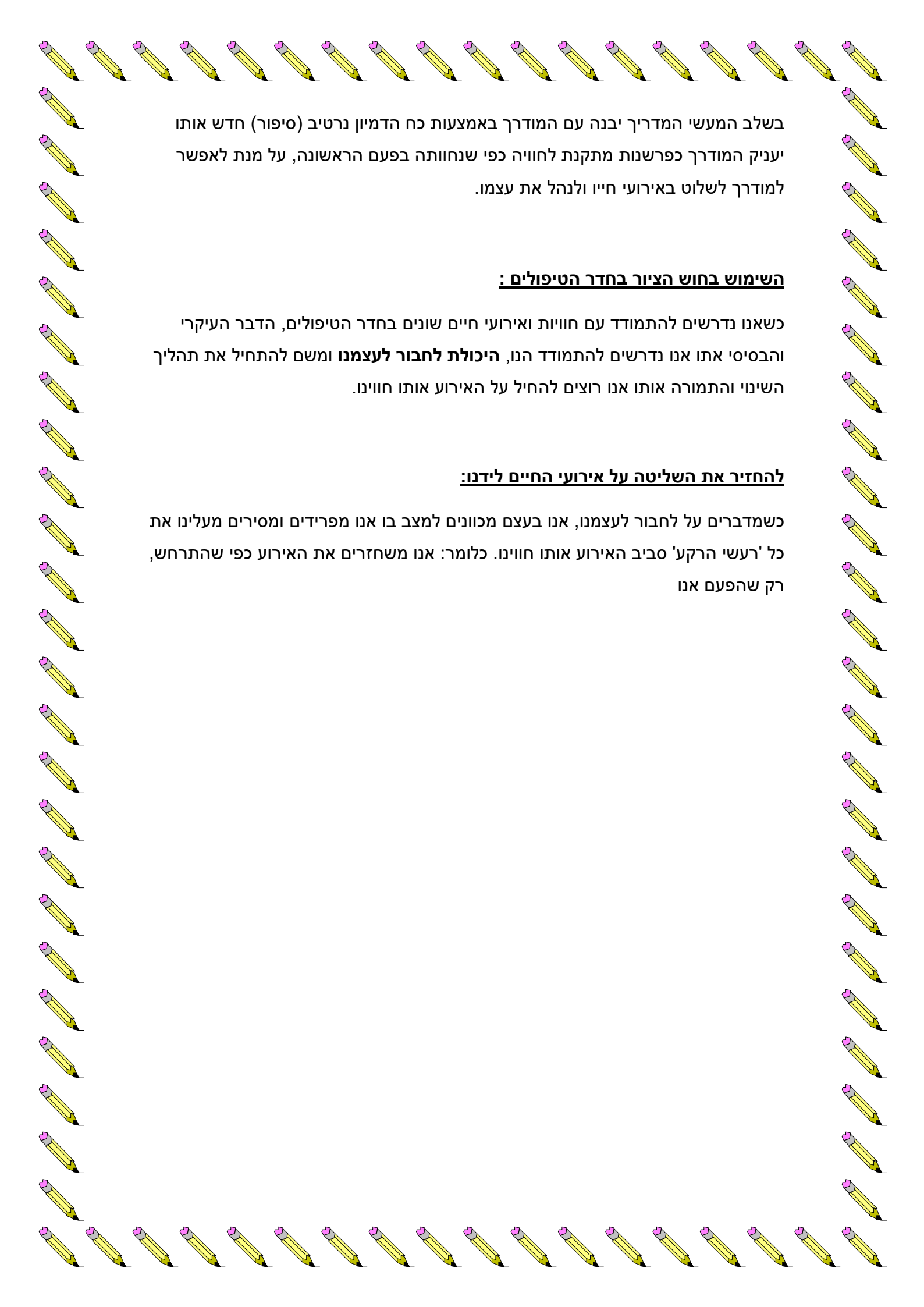
1. כאשר הוא התבונן עמוקות בתמונות הן השפיעו עליו באופן עמוק ורגשי.
2. לאחר מכן הוא שאל את עצמו איך וכיצד הציורים הללו קשורים אלי?
3. ולבסוף הוא התעסק בשאלה איך ואיזה שימוש אני יכול לעשות בהם בעבודת ה' ?

גישת הטיפול "דמיון מודרך":

בקצרה: דמיון מודרך הנה גישה טיפולית העושה שימוש בדמיון באמצעות הכוונה ישירה המונחית על ידי מדריך מוסמך לטיפול בגישה זו, המובילה את האדם למפגש עם אירועי חיים שונים הדורשים עיבוד רגשי.

המדריך מוביל את המודרך על ידי ישיבה בחדר שקט ונעים ובעצימת עיניים, תוך הרפיה ומיקוד נשימה, אל תוך חוויה משמעותית מאירועי חייו עליה רוצה המודרך לעבוד.

המדריך מנתב את המודרך אל החוויה, ומפגיש אותו על ידי כח הדמיון של המודרך עם הסיטואציה כפי שנחווה בפעם הראשונה.



בשלב המעשי המדריך יבנה עם המודרך באמצעות כח הדמיון נרטיב (סיפור) חדש אותו יעניק המודרך כפרשנות מתקנת לחוויה כפי שנחווה בפעם הראשונה, על מנת לאפשר למודרך לשלוט באירועי חייו ולנהל את עצמו.

השימוש בחוש הציור בחדר הטיפולים :

כשאנו נדרשים להתמודד עם חוויות ואירועי חיים שונים בחדר הטיפולים, הדבר העיקרי והבסיסי אתו אנו נדרשים להתמודד הנו, **היכולת לחבור לעצמנו** ומשם להתחיל את תהליך השינוי והתמורה אותו אנו רוצים להחיל על האירוע אותו חווינו.

להחזיר את השליטה על אירועי החיים לידנו:

כשמדברים על לחבור לעצמנו, אנו בעצם מכוונים למצב בו אנו מפרידים ומסירים מעלינו את כל 'רעשי הרקע' סביב האירוע אותו חווינו. כלומר: אנו משחזרים את האירוע כפי שהתרחש, רק שהפעם אנו

מעניקים את הפרשנות שלנו לאירוע, בונים נרטיב (סיפור) חדש ומעבדים את האירוע רגשית על מנת להשיב לעצמנו את השליטה חזרה למרחב החיים.

כל זמן שהאירוע איננו בשליטתנו, אלא מנהל אותנו עם רעשי הרקע של תחושות אשם ומצפון המייסרים אותנו, אזי אנחנו לא יכולים להשפיע על מצבנו ואנו חיים תחת חוויה של אשמה ומצפון.

לחבור לעצמנו דרך חוש הציור:

השלב הראשון הנו כאמור, החבירה לעצמנו, חוויה זו מתאפשרת כאשר אנו יכולים לחוות את האירוע בעצמה הגבוהה ביותר כפי שנחווהה בפעם הראשונה על ידינו ומשם כאמור לבנות סיפור חדש לחוויה על מנת להשיב את השליטה לידנו.

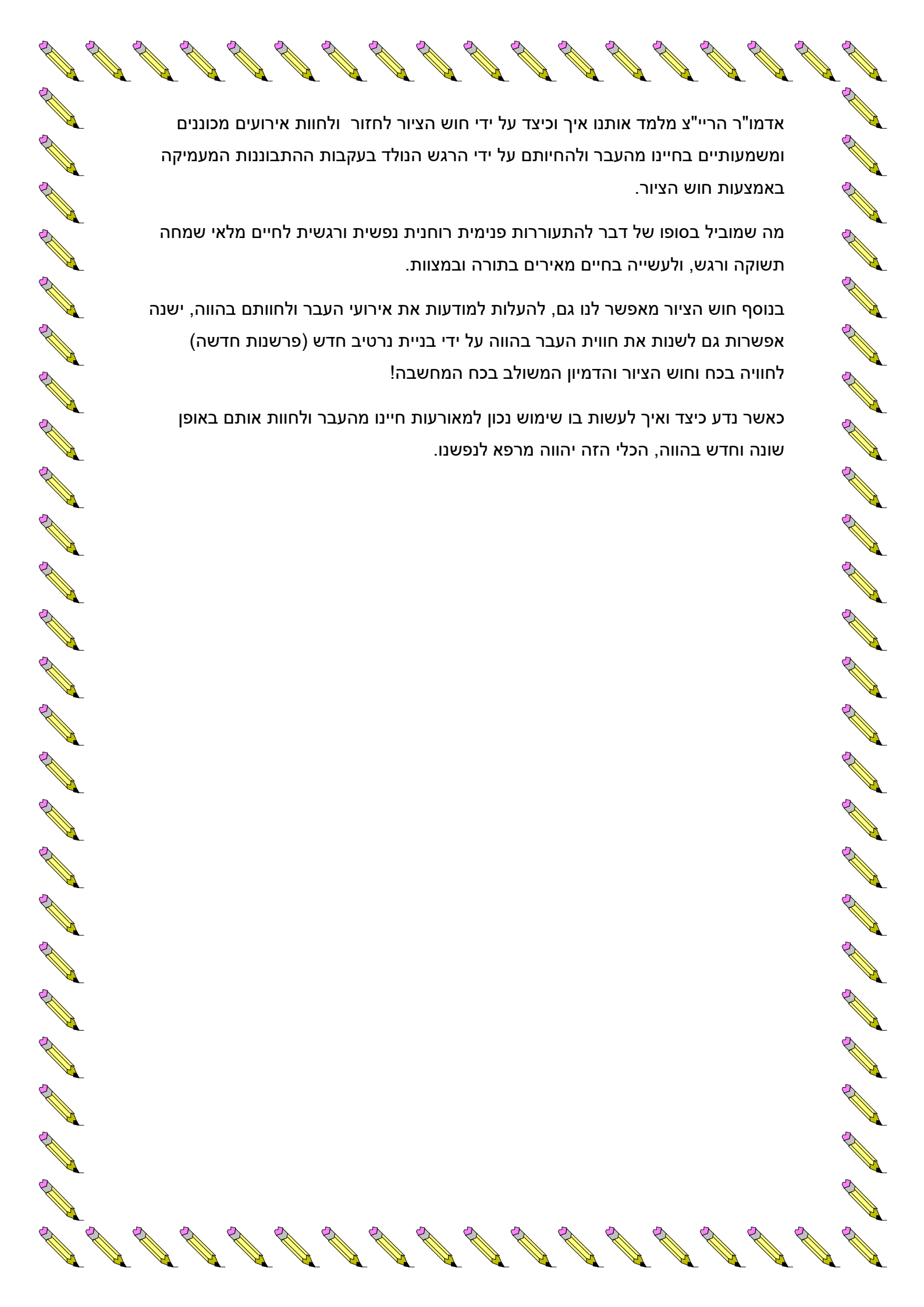
לשם כך אנו נעזרים כאמור בכלי ההשלכתי "חוש הציור". כאשר אנו מצליחים להתחבר רגשית לאירוע, אנו נפגשים בעצמה עם החוויה כפי שנחווהה על ידינו בפעם הראשונה, בשלב זה אנו מתחילים בעיבוד רגשי לחוויה. לאחר סיום שלב זה אנו ניגשים לשלב הסיום בניית נרטיב (סיפור) החדש אותו הענקנו לחוויה הסובייקטיבית שלנו, זוהי חוויה מתקנת לאירוע שחוינו.

חוש הציור ככלי השלכתי טיפולי:

כפי שציינתי לעיל לב לבו של המכתב הזה מבחינתי נוכח במילים הללו של האדמו"ר הריי"צ: "ואם הדבר המצויר אצלו הוא אחד הדברים שהיה בפועל בימי חיו, הנה על ידי העמקת דעתו בציור יוכל להרגיש בפועל ממש את אותן הרגשות והחיות שהיו לו כפי שחוה אותן בפעם הראשונה, כי הציור אין לו הגבלות מקום וזמן ואין לו הפסק מחיצות".

לעורר את הרגש והתשוקה מחדש על ידי חוש הציור:

חוש הציור מאפשר לנו להיפגש עם אירוע משמעותי בחיינו להעלותו בזיכרוננו ולחווהו מחדש ובעצמה כפי שנחווה בפעם הראשונה.



אדמו"ר הריי"צ מלמד אותנו איך וכיצד על ידי חוש הציור לחזור ולחוות אירועים מכוננים ומשמעותיים בחיינו מהעבר ולהחיותם על ידי הרגש הנולד בעקבות ההתבוננות המעמיקה באמצעות חוש הציור.

מה שמוביל בסופו של דבר להתעוררות פנימית רוחנית נפשית ורגשית לחיים מלאי שמחה תשוקה ורגש, ולעשייה בחיים מאירים בתורה ובמצוות.

בנוסף חוש הציור מאפשר לנו גם, להעלות למודעות את אירועי העבר ולחוותם בהווה, ישנה אפשרות גם לשנות את חווית העבר בהווה על ידי בניית נרטיב חדש (פרשנות חדשה) לחוויה בכח וחוש הציור והדמיון המשולב בכח המחשבה!

כאשר נדע כיצד ואיך לעשות בו שימוש נכון למאורעות חיינו מהעבר ולחוות אותם באופן שונה וחדש בהווה, הכלי הזה יהווה מרפא לנפשנו.

כלים מעשיים ותרגול מודרך לשימוש בחוש הציור (בסגנון דמיון מודרך) בחיי היום יום:

1. נמצא מרחב פיזי שקט ומאפשר להתבוננות, כל אחד במקום, בזמן ובמצב הנפשי (עולם, שנה, נפש), המתאימים לו, ובאופן ובתנוחה הפיזית הנוחים עבורו כדי להתבונן פנימה אל תוך עצמו ואל מצבו.
2. נסדיר נשימה ונרגע, נרפה את אברי הגוף, נרפה ממחשבותינו הרצות במוחנו.
3. נפליג בדמיון אל מקום בו הינו רוצים להיות כאן ועכשיו, זמן בו היינו רוצים להיות כאן ועכשיו, ומצב נפשי אליו אנו שואפים להגיע ב-כאן ועכשיו שלנו (שכן לציור אין הגבלת מקום זמן או מצב כאמור).
4. נתבונן פנימה אל תוכנו, ונעלה תוך כדי חשיבה (שילוב של כח הדמיון וכח המחשבה), מאורע מהעבר או מההווה המעסיק אותנו בחיי היום יום.
5. נתבונן כיצד הוא השפיע עלינו ואיזה תמורות חלו בחיינו בעקבותיו.
6. נצייר בדמיון את המאורע מחדש, כפי שהיינו רוצים לחוות אותו, כמובן בגבולות הקיים והאפשרי על ידי שילוב נכון של דמיון בכח המחשבה, שכן ללא כח המחשבה הדמיון יוצר פנטזיה ואשליה מדומה, העלולה להוות אכזבה ולהוביל להתרסקות נפשית ורגשית.
7. נעניק לחוויה פרשנות סובייקטיבית חדשה (נרטיב חדש- פרשנות שלנו לאירוע) ולא כפי שהוא נחוה בפועל.
8. ניתן לאירוע החדש העולה בדמיונו נפת, נרחיב אותו תוך ירידה לפרטי פרטים, כל פרט באירוע חשוב, נצייר את האירוע 'ונצבע' אותו בצבעים שונים כפי שהיינו רוצים שהוא יחוה על ידיו.
9. נחזור שוב ושוב ונתרגל יום יום את האירוע תוך ציורו בדמיונו, עד שנפנים את החוויה החדשה עם הפרשנות אותה הענקנו לה כאילו היא באמת התרחשה כך בפועל.
10. גישה זו תפעל על הלך התפיסה, החשיבה והפרשנות שהמח שלנו יעשה לכל אירוע, המח ילמד וידע לתרגם אוטומטית אירועי חיים שנחו על ידיו כשליילים ולהעניק להם פרשנות חיובית, כפי שהרגלנו אותו.