

Wspólnota Trudnych Małżeństw SYCHAR



„Co Bóg złączył,
człowiek niech nie rozdziela”
(Mt 19, 6)

- Twoje małżeństwo przeżywa kryzys,
- coraz trudniej porozumieć Ci się ze współmałżonkiem,
- zostałeś/łaś sam/a, jesteś po rozwodzie i czujesz, że życie straciło sens...

Każde trudne sakramentalne małżeństwo jest do uratowania!

Przebaczenie (...i pojednanie)

Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat wykroczy przeciwko mnie? Czy aż siedem razy? Jezus mu odrzekł: Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy. (Mt 18,21)

przygotowała Alicja Karczewska

PRZEBACZENIE A POJEDNANIE

PRZEBACZENIE  POJEDNANIE

**Przebaczenie dokonuje się we wnętrzu osoby skrzywdzonej,
do przebaczenia wystarczy tylko jedna strona**

Pojednanie dokonuje się między dwoma osobami

**Jesteśmy wezwani do przebaczenia zawsze,
do pojednania natomiast wtedy, gdy jest to możliwe.**

PRZEBACZENIE

Przebaczenie ludziom

*Jeśli bowiem przebaczycie ludziom ich przewinienia,
i wam przebaczy Ojciec wasz niebieski.*

*Lecz jeśli nie przebaczycie ludziom, i Ojciec wasz nie
przebaczy wam waszych przewinień (Mt 6,14-15).*

Słowa Modlitwy Pańskiej: ... i odpuść nam nasze winy
jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”....

Przebaczenie sobie

„Przebaczenie” Bogu

PRZEBACZENIE – OD CZEGO ZACZAĆ?

Jak? Pod jakim warunkiem?

- przebaczenie to mój akt woli (decyzja).

Nie chodzi o to aby „poczuć” wybaczenie, ale o wolę „chcę przebaczyć”, a wszystkie braki w tym procesie proszę o wypełnienie łaską Boga.

- do przebaczenia krzywdziciel nie jest potrzebny osobiście
- przebaczenie jest procesem (akt woli o przebaczeniu poprzedzają i następują po nim pewne etapy, nazywane „procesem przebaczenia”)

PRZEBACZENIE JAKO PROCES

Przebaczenie - proces przebiegający w czasie i w różnych warunkach.

Proces przebaczenia to → czas (przeżyć emocje świadomie raz jeszcze) i dystans (do siebie, emocji, krzywdziciela...)
→ własna odpowiedzialność → decyzja „wybaczam”.

Proces przebaczenia (uzdrowienia) może być nieraz szczególnie trudny i długotrwały, zwłaszcza w sytuacji krzywd zadawnionych, kiedy niemożliwa jest konfrontacja z krzywdzicielem.

PRZEBACZENIE JAKO PROCES

- MOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Własna odpowiedzialność to:

- przyjrzenie się granicom własnym i krzywdziciela oraz precyzyjne ich nazwanie
- uznanie faktu krzywdy, spowodowanej tym, że krzywdziciel przekroczył moje granice, a ja na to, czasem w sposób nieświadomy, „pozwoliłam/łem”
- podjęcie decyzji zadośćuczynienia sobie
- praca nad budową zdrowych granic, które dają przekonanie o równości w godności z krzywdzicielem

Krzywda jest świeża, dzieje się teraz!

Co mam robić?

- Pismo Św. mówi wyraźnie o konfrontacji.

Jeśliby twój brat zgrzeszył, to idź upomnij go w cztery oczy.

Jeśli cię usłucha, pozyskasz swego brata.

*Jeśli zaś nie usłucha, weź z sobą jeszcze jednego
albo dwóch, żeby na słowie dwóch albo trzech świadków
oparła się cała sprawa.*

Jeśli i tych nie usłucha, donieś Kościołowi!

*A jeśli nawet Kościoła nie usłucha,
niech ci będzie jak poganin i celnik! (Mt 18,15-17)*

PRZEBACZENIE WOBEC RÓŻNYCH POSTAW KRZYWDZICIELA KRZYWDZICIEL OKAZUJE SKRUCHE

1. Krzywdziciel okazuje szczerą skruchę i wynagradza →
2. słyszy komunikat o przebaczeniu →
3. następuje pojednanie, będące stopniowym odbudowywaniem relacji. ♥

1. Krzywdziciel okazuje szczerą skruchę i wynagradza →
2. nie słyszy komunikatu o przebaczeniu, słyszy urazę →
3. ofiara staje się krzywdzicielem →
4. ofiara jest zaproszona do przebaczenia sobie i pojednania się ze sobą,
aby wejść na drogę przebaczenia krzywdzicielowi i pojednania się z nim. ♥

PRZEBACZENIE WOBEC RÓŻNYCH POSTAW KRZYWDZICIELA KRZYWDZICIEL NIE OKAZUJE SKRUCHY

Oddanie krzywdziciela i sytuacji Bogu:

- modlitwa za krzywdziciela
- prośba o jego nawrócenie
- nawrócenie własne
- postawa otwartości na krzywdziciela i stawianie na bieżąco granic krzywdzie

**Komunikujemy krzywdzicielowi fakt naszego przebaczenia
dopiero wtedy gdy okazuje skruchę.**

CZYM PRZEBACZENIE NIE JEST:

- nie jest zapomnieniem**
- nie jest bagatelizowaniem / zaprzeczaniem**
- nie jest racjonalizowaniem**
- nie jest spokojem („zamiataniem pod dywan”)**
- nie jest naiwnością i rezygnacją z obrony przed
krzywdą**

PO CO PRZEBACZAĆ?

- **by budować Królestwo Boże tu na ziemi,
to przejaw zwyciężania zła dobrem.**
- **by być wolnym (też od chorób!)**
- **by nie krzywdzić innych
(zatrzymywanie zła na sobie)**

PRZEBACZENIE DROGĄ DO POJEDNANIA

Przebaczenie nie równa się pojednanie.

- pojednanie to powrót do relacji, wymaga również procesu naprawy zaufania.

Pojednanie z bliźnim - podobieństwo do Sakramentu

Pokuty i Pojednania

- warunki - rachunek sumienia (wyrzuty sumienia)
 - żal za grzechy → skrucha
 - postanowienie poprawy
 - wyznanie win
 - zadośćuczynienie

PRZEBACZENIE (...I POJEDNANIE)

Biblio- i netografia

1. Augustyn J.: Ból krzywdy, radość przebaczenia. Wyd. 2 zm. Kraków : Wydawnictwo WAM, 2008. <http://mateusz.pl/ksiazki/ja-bkrp/>
2. <http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/psychologia-na-codzienn/art,269,przebaczenie-nie-jest-zapomnieniem-krzywd.html>
3. <http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/poradnia/art,82,chcialbym-przebaczac-ale-.html>
4. <http://www.deon.pl/religia/duchowosc/duch-i-codziennosc/art,152,co-zrobic-by-przebaczac-i-zyskac-przebaczenie.html>
5. <https://www.deon.pl/inteligentne-zycie/poradnia/art,72,najtrudniej-jest-przebaczac-samemu-sobie.html>
6. <https://www.sychar.org/ksiazka/pokonywanie-trudnosci-malzenskich.pdf>

Konspekt do prezentacji

PRZEBACZENIE (...I POJEDNANIE)

Slajd 1 – tytuł: Przebaczenie (...i pojednanie)

Panie, ile razy mam przebaczyć, jeśli mój brat wykroczy przeciwko mnie? Czy aż siedem razy? Jezus mu odrzekł: Nie mówię ci, że aż siedem razy, lecz aż siedemdziesiąt siedem razy. (Mt 18,21)

Slajd 2 Przebaczenie a pojednanie

Trzeba odróżnić przebaczenie od pojednania.

Przebaczenie może doprowadzić do pojednania i dobrze, żeby do niego prowadziło. Przebaczenie dokonuje się we wnętrzu osoby skrzywdzonej, do przebaczenia wystarczy tylko jedna strona – osoba skrzywdzona, która podejmuje decyzję o przebaczeniu.

Pojednanie dokonuje się między dwoma osobami, w ich relacjach, jest procesem dojrzewania do wzajemnego zbliżenia, jest jednym z owoców przebaczenia.

Można przebaczyć bez wchodzenia w pojednanie, które czasem może być bardzo trudne, albo wręcz niemożliwe, ponieważ krzywdziciel nie żyje, albo nie chce z nami rozmawiać, nie utrzymuje kontaktu.

Jesteśmy wezwani do przebaczenia zawsze, do pojednania natomiast wtedy, gdy jest to możliwe.

Slajd 3 Przebaczenie

Przebaczenie wiele razy pojawia się w słowach Jezusa, wiele razy jest w nich porównanie ludzkiego przebaczenia sobie wzajemnie do przebaczenia okazywanego ludziom przez Boga.

- **Przebaczenie ludziom**

Jezus w wielu słowach na kartach Ewangelii mówi o przebaczeniu, traktuje więc ten proces jako niebywale istotny, szczególnie że kwestia przebaczenia pojawia się w słowach Modlitwy Pańskiej.

Zgodnie z wolą Pana Jezusa, która jest zawarta w modlitwie „Ojcze nasz”: „(...) odpuść nam nasze winy jako i my odpuszczamy naszym winowajcom”, a także w słowach Pana Jezusa: „A kiedy stajecie do modlitwy, przebaczcie, jeśli macie co przeciw komu, aby także Ojciec wasz, który jest w niebie, przebaczył wam wykroczenia wasze” (Mk 11,25) jako osoby wierzące jesteśmy przez Niego wezwani, by zawsze podczas modlitwy (będąc świadomym wypowiedzanych słów) dokonywać w sercu aktu przebaczenia wszystkim naszym winowajcom.

- **Przebaczenie sobie**

Myśląc o przebaczeniu i dodatkowo o ewentualnym pojednaniu, najczęściej mamy na myśli krzywdy wyrządzone innym lub przez innych. Jednak w procesie przebaczenia należy też pamiętać o samym sobie, o przebaczeniu sobie swoich błędów, po to aby wyciągnąć z nich wnioski, i móc ich więcej nie popełniać.

- **„Przebaczenie” Bogu**

Po bolesnych przeżyciach możemy czasem skłaniać się do „przebaczenia” Bogu, myśląc, że to również On wyrządził nam krzywdę i jest za nią odpowiedzialny. Pamiętajmy: Bóg nas nigdy nie krzywdzi. Zamiast więc „przebaczać” Bogu, winniśmy dążyć do uzdrowienia naszego zafałszowanego wyobrażenia o Nim, by nie myśleć o Bogu, jako Tym, który jest srogim mścicielem lub z nieznanых przyczyn działa na naszą szkodę, lecz jako o Bogu pełnym miłosierdzia i współczucia, dawcy życia i pokoju.

Warto tu podkreślić, że ani w Piśmie Świętym, ani w Tradycji nie odnajdujemy przykładów

„przebaczenia” Bogu. Praktyka przebaczenia Bogu jest nie do pogodzenia z wiarą Kościoła. Przebaczącym jest przede wszystkim sam Bóg, ludzie zaś mogą wprawdzie przebaczać sobie i bliźnim, lecz nie Bogu. W sytuacji zranienia możemy natomiast kierować do Boga swój żal, złość, gniew, po to, aby te uczucia nami nie kierowały, ale też po to, aby nadać sens doświadczeniu cierpienia. Pismo Święte zawiera wiele przykładów niesłuchanie szczerego, niekiedy wręcz dramatycznego wyrażania na modlitwie przed Stwórcą skargi, bólu i żalu z powodu doznanej krzywdy (por. Hi 3). Rozwinięcie tego tematu możemy znaleźć w materiale: <https://episkopat.pl/opinia-teologiczna-na-temat-praktyki-przebaczenia-bogu/>

Slajd 4 Przebaczenie - od czego zacząć?

- **Przebaczenie to mój akt woli, podejmuję decyzję, że chcę przebaczyć.**

Nie chodzi o to, aby „poczuć” wybaczenie, ale o wolę: „chcę przebaczyć”. Pomocne w podjęciu decyzji o przebaczeniu może być doświadczenie miłości Boga jako Ojca, który kocha jednakowo wszystkie swoje dzieci: dzieci skrzywdzone i krzywdzące. To miłość Boga jest ostateczną odpowiedzią na pytanie, dlaczego mamy przebaczyć tym, którzy nas skrzywdzili.

- **Do przebaczenia krzywdziciel nie jest potrzebny osobiście.**

Krzywdziciel nie musi spełnić żadnych warunków. Może już nawet nie żyć. Gdy jesteśmy osobami krzywdzonymi, nasz krzywdziciel może okazać skruchę lub nie; czasem konfrontacja z krzywdzicielem jest niemożliwa (bo np. już nie żyje).

- **Przebaczenie jako proces**

Akt woli o przebaczeniu poprzedzają - i następują po nim - pewne etapy. Ten akt woli wraz z poprzedzającymi - i następującymi po nim etapami - bywa nazywany „procesem przebaczenia”

Slajd 5 Przebaczenie jako proces

Jak to uczynić, jak wejść w ten proces, od czego zacząć?

Przebaczenie będziemy rozpatrywać jako proces, przebiegający w czasie i w różnych warunkach. Przyjrzymy się tym sytuacjom, przedstawionym na kolejnych slajdach, mając świadomość, że przebaczenie nie musi zakończyć się pojednaniem z drugim człowiekiem, choć do pojednania przebaczenie jest niezbędne.

Proces przebaczenia

Proces to → **czas** (przeżyć emocje świadomie raz jeszcze) i **dystans** (do siebie, emocji, krzywdziciela...) → **własna odpowiedzialność** → **decyzja** „wybaczam”..

Przebaczenie to trudny proces, dlatego też trzeba zwracać się do Boga, by wszelkie braki w tym procesie wypełnił swoją łaską.

Proces przebaczenia (uzdrowienia) może być nieraz szczególnie trudny i długotrwały, zwłaszcza w sytuacji krzywd zadawnionych i gdy nie możemy w danym czasie liczyć na skruchę krzywdziciela, ponieważ:

- krzywdziciel nie chce okazać skruchy,
- niemożliwa jest konfrontacja z krzywdzicielem ponieważ nie żyje, albo nie mamy z nim kontaktu.

Jakość, rodzaj relacji z krzywdzicielem (np. brak z jego strony skruchy, fizyczna nieobecność, nie żyje) nie powinna mieć żadnego wpływu na moją decyzję o przebaczeniu. Wpływa natomiast ta decyzja na to czy i kiedy będzie możliwe pojednanie z krzywdzicielem.

Slajd 6. Przebaczenie jako proces – moja odpowiedzialność

Własna odpowiedzialność to:

- przyjrzenie się granicom swoim i krzywdziciela i precyzyjne nazwanie tych granic,

- uznanie faktu krzywdy, spowodowanej tym, że krzywdziciel przekroczył moje granice, a ja, czasem w sposób nieświadomy, na to pozwoliłam/tem,
- podjęcie decyzji zadośćuczynienia sobie,
- praca nad budową zdrowych granic, które dają przekonanie o równości co do godności z krzywdzicielem (zdrowe i skuteczne granice oznaczają zatrzymanie zła na sobie, nie pozwolenie na krzywdzenie siebie, jednocześnie samemu w żaden sposób nie krzywdząc).

Slajd 7. Krzywda jest świeża, dzieje się teraz! Co mam robić?

Pismo Św. mówi wyraźnie o konfrontacji.

Rozpatrujemy sytuację, gdy jestem osobą krzywdzoną obecnie, krzywdziciel żyje i wciąż krzywdzi. Pismo Święte pokazuje sposób i kolejność postępowania – mówi o konieczności postawienia granic i skonfrontowaniu krzywdziciela z faktem krzywdy, pokazuje również dwie możliwe sytuacje – gdy krzywdziciel przyjmuje odpowiedzialność i staje w postawie skruchy, oraz gdy krzywdziciel nie bierze odpowiedzialności za fakt krzywdy i krzywdzi dalej. Szczegóły pokazują następane slajdy.

Slajd 8. Przebaczenie wobec różnych postaw krzywdziciela - krzywdziciel okazuje skruchę.

Gdy krzywdziciel skonfrontowany z faktem, że krzywdzi - uznaje krzywdę i bierze za nią pełną odpowiedzialność, nie ucieka od konfrontacji, jeśli uznaje swój błąd, jeśli przeprosza i zaczyna wynagradzać za wyrządzone mi zło, to pojednanie oznaczać będzie nie tylko przebaczenie mu jego minionych win, ale też stopniowe obdarowywanie go coraz większym zaufaniem i odbudowywanie relacji.

Skrucha okazana przez krzywdziciela stanowi zaproszenie do zakomunikowania przebaczenia krzywdzicielowi i pojednania z nim, do odbudowy relacji, choć może się to dziać stopniowo.

Brak woli udzielenia przebaczenia i brak woli do pojednania może prowadzić do tego, że ofiara, która kiedyś była krzywdzona, przez chowanie i pielęgnowanie urazy – sama staje się krzywdzicielem. Potrzebne jest w tej sytuacji najpierw przebaczenie samemu sobie i pojednanie ofiary z sobą samym, aby możliwe było okazanie przebaczenia krzywdzicielowi okazującemu skruchę - i wejście na drogę pojednania z nim – do czego zaprasza każdego swego ucznia Pan Jezus.

Slajd 9 Przebaczenie wobec różnych postaw krzywdziciela - krzywdziciel nie okazuje skruchy

Gdy krzywdziciel nie okazuje skruchy, Bożym sposobem jest modlitwa za krzywdziciela, prośba o jego nawrócenie i nawrócenie własne, oddanie sytuacji Panu Bogu. Nie oznacza to, że jesteśmy „zwolnieni” z przebaczenia.

Do człowieka, który jest krzywdzony, ale krzywdziciel nie uznaje swojej odpowiedzialności, należy zawsze bezwarunkowe bieżące przebaczenie w sercu i otwartość na krzywdziciela, na pojednanie z nim, gdy ten okaże skruchę.

Taka postawa otwartości na pojednanie jest możliwa tylko wtedy, gdy na bieżąco stawiam granice krzywdzie. Skrajnym przypadkiem może być np. separacja małżeńska. Małżonkowie żyją wówczas z ważnych powodów oddzielnie po to, aby ofiara krzywdy mogła ograniczyć na bieżąco krzywdzenie jej. Jednocześnie pracują nad sobą i swoimi granicami, aby móc przyjąć skruchę i zadośćuczynienie od krzywdziciela, gdy ten zechce się pojednać, oraz by umieć zatrzymać zło na sobie, stawiać skuteczne granice, samemu jednocześnie nie krzywdząc.

Trzeba tu rozróżnić dwie okoliczności. Do przebaczenia w sercu jesteśmy wezwani zawsze, niezależnie od postawy krzywdziciela, nawet jeśli nie okaże skruchy, natomiast komunikujemy

krzywdzicielowi fakt naszego przebaczenia tylko wtedy – i nie wcześniej - gdy skruczę okazuje, gdy opisze zło, które wyrządził i szczerze przeprosi, gdy będzie dążył do naprawienia krzywdy. Komunikowanie przebaczenia komuś, kto nadal usiłuje mnie krzywdzić i nie uznaje jeszcze swoich win, nie byłoby przejawem Bożego miłosierdzia, lecz ludzkiej naiwności czy bezradności.

Slajd 10. Czym przebaczenie nie jest:

- **nie jest zapomnieniem**

(krzywdy nie zapominamy co do faktu, uleczone za to zostają emocje, które kiedyś towarzyszyły krzywdzie, uleczone zostaje poczucie krzywdy, zostaje pamięć faktów – dzięki temu możliwe jest w ogóle dawanie świadectwa swojego życia).

- **nie jest bagatelizowaniem /zaprzeczaniem**

(mówienie, że „to nie boli”, „nic się nie stało”, gdy wyparte emocje pracują i odzywają się w najmniej oczekiwany sposób i w czasie nieplanowanym, pokazują że zaprzeczanie przebaczeniem nie jest).

- **nie jest racjonalizowaniem**

(„to nie była krzywda”, „on/ona musiał/a tak zrobić”, „to ja sprowokowałam/łem” - nie jest przebaczeniem, jest braniem na siebie nie swojej odpowiedzialności i zgodą na krzywdzenie dalej)

- **nie jest spokojem**

(„zamiataniem pod dywan” - podobnie jak przy zaprzeczaniu, wyparte emocje pokażą we właściwym czasie, że niewłaściwie rozumiemy przebaczenie. Przebaczenie skutkuje spokojem, ale zawsze się to dzieje w tym kierunku, uzyskanie na siłę spokoju nie skutkuje przebaczeniem, jest to złudny spokój.)

- **nie jest naiwnością i rezygnacją z obrony przed krzywdą**

(naiwność nie ma nic wspólnego z miłością, jest krzywdzeniem siebie i braniem na siebie nie swojej odpowiedzialności, jest dźwiganiem nie swojego krzyża, jest niezrozumieniem krzyża).

Slajd 11. Po co przebaczać?

- **By budować Królestwo Boże tu na ziemi**, to przejaw zwyciężania zła dobrem.

Przebaczam przede wszystkim dla siebie i dla Boga; gdy przebaczam, nie muszę o tym informować krzywdziciela. Przebaczając na wezwanie Chrystusa, uczestniczę już tu na ziemi w budowaniu Królestwa Bożego. Gdy buduję królestwo Boże tu na ziemi, doświadczam Bożego pokoju (który nie ma nic wspólnego ze „świętym spokojem”), oznacza to, że mam pokój w sercu, choć wokół po ludzku może się wręcz wszystko walić.

- **By być wolnym (też od chorób!)**

Przebaczenie daje wolność wobec krzywdziciela, a tylko w wolności możemy uczyć się okazywać mu miłość.

Przebaczam, aby samemu być wolnym od poczucia krzywdy, od poczucia że jestem ofiarą. Przebaczam, by żyć w zgodzie z samym sobą, aby moje relacje stawały się czyste i spójne.

Dlatego też, gdy na bieżąco praktykuję przebaczenie, może mnie omijać część chorób, mających swoje źródło w somatyzacji.

- **By nie krzywdzić innych (zatrzymać zło na sobie)**

Gdy na bieżąco przebaczam, automatycznie uczę się też stawiać granice. W ten sposób jestem w stanie „zatrzymać zło na sobie”. Oznacza to, że krzywdziciel otrzymuje twarde granice i możliwość, aby nie krzywdzić dalej, nie grzeszyć. Gdy zatrzymuję zło na sobie, nie przekazuję tego zła na inne osoby, świat staje się lepszy :-)

Slajd 12. Przebaczenie drogą do pojednania

Przebaczenie nie równa się pojednanie

Krzywdziciel nie musi dostać informacji, że otrzymał przebaczenie. Powinien natomiast tę informację dostać, gdy okazuje skruchę i podejmuje kroki, by zadośćuczynić za wyrządzoną krzywdę, ale nie wcześniej.

Nawet gdy krzywdziciel okazuje skruchę i zadośćuczynienie, droga prowadząca do pojednania może być długotrwała, ponieważ potrzebna jest przy tym odbudowa zaufania, a to zawsze wymaga czasu.

Pojednanie z bliźnim - podobieństwo do Sakramentu Pokuty i pojednania

Proces pojednania i naprawy relacji międzyludzkich można porównać do Sakramentu Pokuty i Pojednania, czyli aktu pojednania człowieka z Bogiem. Sakrament Pokuty i Pojednania może zaistnieć pod pewnymi warunkami (rachunek sumienia - wyrzuty sumienia, żal za grzechy - skrucha, postanowienie poprawy, wyznanie win, zadośćuczynienie). Te same elementy powinny zaistnieć przy przebaczeniu i pojednaniu między dwojgiem ludzi. Kiedy dochodzi do kryzysu małżeńskiego, czy innego kryzysu między bliskimi ludźmi, wtedy należy przyjrzeć się swojej odpowiedzialności za kryzys, zrobić solidny wewnętrzny rachunek sumienia (przy nim pomocny może być drugi człowiek), okazać skruchę za swoje błędy i grzechy względem siebie, Boga i drugiego człowieka, podjąć realne postanowienie poprawy (w mowie, w czynie, w postawie). Gdy jest taka możliwość, należy swoje winy wyznać osobie przez nas skrzywdzonej, oraz na bieżąco wynagradzać krzywdy, ponieważ po krzywdzie przebaczonej co do winy, zostają jeszcze jej konsekwencje, które należy „zaopiekować”. Przy takiej postawie i zgodzie na proces trwający w czasie – możliwie jest przebaczenie i pojednanie po nawet bardzo traumatycznych przeżyciach.

Slajd 13 Biblio- i netografia

1. Augustyn J.: Ból krzywdy, radość przebaczenia. Wyd. 2 zm. Kraków : Wydawnictwo WAM, [2008]. <http://mateusz.pl/ksiazki/ja-bkrp/>
2. <http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/psychologia-na-co-dzien/art,269,przebaczenie-nie-jest-zapomnieniem-krzywd.html>
3. <http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/poradnia/art,82,chcialbym-przebaczyc-ale-.html>
4. <http://www.deon.pl/religia/duchowosc/duch-i-codziennosc/art,152,co-zrobic-by-przebaczyc-i-zyskac-przebaczenie.html>
5. <https://www.deon.pl/inteligentne-zycie/poradnia/art,72,najtrudniej-jest-przebaczyc-samemu-sobie.html>
6. <https://www.sychar.org/ksiazka/pokonywanie-trudnosci-malzenskich.pdf>