

Mehanizmi obrane ovisnika o psihoaktivnim tvarima

Dragana Đokić

Univerzitet Crne Gore, Filozofski fakultet
Studijski program za psihologiju
ORCID: 0000-0002-2974-384X

SAŽETAK

ključne riječi: obrambeni mehanizmi;
ovisnost; psihoaktivne tvari

Ovisnost o psihoaktivnim tvarima smatra se jednim od vodećih problema novog doba. Ovaj rad predstavlja pregled istraživanja obrambenih mehanizama koje koriste ovisnici o psihoaktivnim tvarima. Ova je tema nedovoljno istražena i proveden je samo mali broj istraživanja s naglaskom na obrambene mehanizme. Susrećemo se s različitim podjelama obrambenih mehanizama u literaturi, a u ovom smo radu koristili Vaillantovu podjelu na psihotične, nezrele, neurotične i zrele obrane. Ovisnici se koriste obrambenim mehanizmima na svim razinama psihološkog funkcioniranja, no prema istraživanjima dominantno upotrebljavaju nezrele i neke od neurotskih obrana. Obrane koje se ističu kao najčešće su poricanje, racionalizacija, projekcija i poništavanje. Devaluacija, reaktivna formacija i snažna emocionalna reakcija (engl. *acting out*) također su izdvojeni u istraživanju, ali kao manje zastupljeni kod ovisnika u odnosu na prethodno navedene. Najčešći zreli obrambeni mehanizam je sublimacija, no uloga ove obrane još nije dovoljno rasvijetljena. U radu je također razmatrana uloga obrambenih mehanizama u psihoterapijskoj praksi s ovisnicima te njihovi nedostaci i prednosti za kvalitetu psihoterapijskog rada. Buduća bi se istraživanja trebala usredotočiti na istraživanje uloga obrambenih mehanizama u funkcioniranju ovisnika. Takva nam saznanja

ABSTRACT

key words: addiction; defence mechanisms;
psychoactive substances

Drug addiction is considered as one of the leading problems of the modern age. This article presents relevant research on defence mechanisms commonly used among drug addicts. As there is only a small number of studies with defence mechanisms as their focus, this subject is not examined enough. We can find different types of classifications of defence mechanisms in scientific research and in this article. We focused on Vaillant's categorisation of defence mechanisms: the pathological, immature, neurotic and mature defences. Addicts practice defence mechanisms at all levels of psychological functioning, but according to research, they predominantly use immature and some of the neurotic defences. Prevailing defence mechanisms are denial, rationalisation, projection and undoing. Devaluation, reaction formation and acting out also stand out in research studies, but those are less practiced by addicts. The most noticeable mature defence mechanism is sublimation, but the role of this mechanism and its use are as of yet not established. In this paper, we discuss the role of defence mechanisms in the psychotherapeutic work with addicts, its disadvantages and advantages in terms of the quality of therapeutic work. Future studies should address the importance of defences in addicts' behaviour. Such knowledge could greatly help

mogu uveliko pomoći u razumijevanju ovisnosti i pružiti smjernice za psihoterapijski rad.

in understanding addiction, as well as serve as a guideline for psychotherapy.

UVOD

Konzumacija psihoaktivnih tvari ljudskoj je populaciji poznata od davnina. O konzumaciji raznih tvari, da bi se izmijenilo stanje svijesti, svjedoče mnoge povijesne zabilješke. U Ebersovom papirusu, za koji se vjeruje da su prevedeni egipatski zapisi iz 1555. pr. Kr., spominje se konzumacija maka, bunike, binovine te kužnjaka za opuštanje (Ciglencečki, 2012). Također, drevne zabilješke svjedoče o donošenju droge iz Indije u Kinu (Ciglencečki, 2012). Najpopularnijom drogom antičkog razdoblja smatra se opijum, a tijekom vremena vodili su se i ratovi zbog njega (Kriletić, 2020). Uživanje opojnih droga bilo je rasprostranjeno i tolerirano kod pripadnika mnogih civilizacija pod pretpostavkom da je to bio način bijega od stvarnosti i monotone svakodnevice. Usprkos tome što konzumacija psihoaktivnih tvari ima bogatu povijest, smatra se da su se, na tlu Europe, počele široko upotrebljavati u devetnaestom stoljeću (Uglešić i Uglešić, 2003). Danas se ovisnost o psihoaktivnim tvarima smatra jednim od vodećih problema društva, zajedno sa nesupstancijalnim ovisnostima novog doba, kao što su ovisnost o internetu, kocki, kupovini ili seksu.

Kao što se, prema Uglešić i Uglešić (2003), povećava prevalencija ovisnosti o psihoaktivnim tvarima u populaciji, tako se povećava i potreba za istraživanjem njene etiologije, posljedica i smjernica za bolje razumijevanje same ovisnosti i ličnosti ovisnika. U literaturi se susrećemo s različitim definicijama i objašnjenjima etiologije ovisnosti koje se razlikuju prema teorijama kojima se ovisnost objašnjava. Dok jedni naglašavaju bihevioralne faktore, drugi socijalne, a treći ličnost ovisnika kao predisponirajuće faktore za razvitak ovisnosti, ovisnost prije svega, trebamo promatrati kao multidimenzionalni koncept. Multidimenzionalan jer predstavlja „skup kognitivnih, ponašajnih i fizioloških simptoma koji ukazuju na potrebu nastavka korištenja psihoaktivne tvari usprkos značajnim problemima vezanim uz uzimanje“ (Vindiš, 2019, str. 3). Je li ovisnost bijeg od realiteta, odnosno pokušaj poricanja stvarnosti onakve kakva je te ujedno i odbijanje suočavanja s njom? Baudelaire (1967; prema Lovrić, 2013) je pisao o korištenju psihoaktivnih tvari kao o “bijegu u vještačke rajeve“, u imaginarni svijet u kojemu nema neugodnih doživljaja. Ovisnici se i uključuju u ovisnička ponašanja jer ih percipiraju kao izuzetno ugodna i pogodna za poboljšanje razine uzbuđenja, emocija ili kognicije (Vindiš, 2019). Ovisnost dijeli zajedničku osobinu s jednim od najpoznatijih koncepata psihoanalitičke teorije - mehanizmima obrane. Prema Ćorić (2006) značajno obilježje ličnosti ovisnika njegova je nesigurnost te teško podnošenje i bijeg od doživljenog neuspjeha, boli, bilo kakve neugode i napetosti. Freud (2014) pod mehanizmima obrane podrazumijeva revolt ega protiv mučnih afekata i predstava koje ljudi ne mogu podnijeti. Mehanizmi obrane dakle, kao i ovisnost, na neki način

predstavljaju bijeg, dok neki autori pak ovisnost izjednačavaju s obranama (Dodes, 1996). Zanimljivo je jedno od najranijih psihoanalitičkih stajališta da ovisnici konzumiraju psihoaktivne tvari da bi se obranili od neprihvatljivih seksualnih i agresivnih impulsa (Straussner, 1993; prema Paštar i Bagarić, 2017). Postavlja se pitanje je li ovisnost sama po sebi vrsta obrambenog mehanizma i odakle potiče ta sličnost između koncepata. Mnogi su psihoanalitičari pisali o dinamici ovisnosti, ali malo se njih bavilo odnosom ovisnosti i obrambenih mehanizama. Smatra se, da se psihoterapija kao jedan od načina liječenja ovisnika sporije razvija, te da su razlozi za to neopravdani i da bi poznavanje obrambenih mehanizama kojima se služe ovisnici povećao njenu primjenu u praksi (Bagarić i sur., 2018). Iz tog je razloga važno ispitati kojim se obranama služe ovisnici i u službi čega su te obrane, što može doprinijeti napretku u dijagnostičkim i terapijskim postupcima (Bagarić i sur., 2018).

Obrambeni mehanizmi ovisnika šturo su istraženo područje u psihologiji i tema kojom se istraživači nisu sustavno bavili zbog čega je cilj ovog rada prikupljanje relevantnih rezultata različitih istraživanja, primarno iz psihoanalitičke perspektive, i integriranje tih nalaza u jednu smislenu cjelinu. Nadalje, ova saznanja, ne samo da nam mogu pružiti jasnije smjernice za psihoterapeutski rad, nego izravno mogu doprinijeti i boljem razumijevanju ličnosti ovisnika.

MEHANIZMI OBRANE: OPĆE ODREDBE I PODJELA

Ljudsko funkcioniranje prožeto je obrambenim mehanizmima stoga se svakodnevno branimo od nečega i odbijamo gledati svijet onakvim kakav zaista jest. Zahvaljujući njima uspijevamo falsificirati stvarnost i tako zaštititi integritet svog ega (Čolović, 2017). Ego, u psihoanalitičkoj teoriji, predstavlja središnji, svjesni dio ličnosti čija je zadaća stalno testiranje realnosti i uspostavljanje sklada među druge dvije psihičke instance (Peković, 2010). Naše se obrane razlikuju od osobe do osobe, netko se dominantno služi određenim obranama, a druge su manje zastupljene što ovisi o širokom spektru čimbenika. Neki od tih čimbenika su dob osobe, razvijenost ili ugroženost ega, te zahtjevi sredine i dr. (Čolović, 2017). Na taj se način branimo i bježimo od svih onih unutarnjih i vanjskih impulsa koji mogu biti potencijalno ugrožavajući za našu ličnost. Mehanizama obrane je mnogo, a smatra se da su njihove dvije glavne značajke da iskrivljuju stvarnost i djeluju nesvjesno (Hol i Lindzi, 1983). Isto je i s ovisnošću, ovisnik želi neugodnu situaciju barem nakratko potisnuti, da zaboravi ili da od nje pobjegne (Srdanović, 1991).

Sigmund i Anna Freud, osnivač psihoanalitičke škole i njegova kćer i nasljednica, prvi su pružili opis mehanizama obrane i ukazali na njihovu važnost (Kolenović-Đapo i sur., 2015). Kao njihovi tvorci, dodjeljuju im jedno od središnjih mjesta psihoanalitičke teorije. Sigmund Freud 1926. godine sastavio je popis obrana na kojem su se našli „potiskivanje, izolacija, reaktivna formacija, poništavanje, introjeksija, projekcija“, a Anna Freud deset godina kasnije proširuje njegov rad i opisuje pojedinačne obrane (Čolović, 2017, str. 5). Mehanizmi obrane mogu se podijeliti na više načina, ovisno o autorima i njihovim pristupima. Najčešće je

korištena Vaillantova podjela koja se temelji na psihodinamskoj paradigmi (Kolenović-Đapo i sur., 2015). Vaillant je slijedio klasifikaciju Anne Freud te proširio njen popis i pružio hijerarhijski model prema kojem su mehanizmi obrane svrstani u 4 skupine (Kolenović-Đapo i sur., 2015). Prema tome Vaillant (2000) obrane dijeli u sljedeće skupine: psihotične, nezrele, neurotske i zrele (zdrave). Vaillant (2000) ovakvu klasifikaciju temelji na općim adaptivnim vrijednostima i dijelom na životnoj dobi kada se koji mehanizam obrane koristi. Iako se u literaturi može naći više desetaka mehanizama obrane, za neke postoji konsenzus u koju od ove 4 skupine spadaju, dok za neke to nije slučaj. Prema Vaillant (2000) psihotičnim obranama smatraju se: poricanje, iskrivljavanje stvarnosti i sumanuta projekcija. Nezrele obrane su: projekcija, fantazije, projekтивna identifikacija, hipohondrija, pasivna agresija, snažna emocionalna reakcija, devaluacija, autistična fantazija, raščlanjivanje, racionalizacija, somatizacija, idealizacija, izolacija, premještanje i disocijacija. Neurotske obrane su: intelektualizacija, reaktivna formacija, poništenje, potiskivanje i pseudoaltruizam. Zrele obrane su: sublimacija, introjeksijska, supresija, humor, identifikacija, anticipacija i altruizam. Korištenje Vaillantove hijerarhijske klasifikacije u ovom radu opravdano je i zato što je ovo najčešće upotrebljavana klasifikacija u istraživanjima obrambenih mehanizama kod ovisnika (Abd Halim i Sabri, 2013).

OBRANE I OVISNOST

Obrambeni mehanizmi ovisnika podložni su promjenama tijekom vremena (Bagarić i sur., 2018). Usprkos tome, mnogi autori zauzimaju stav da se ovisnici primarno služe nezrelim i neurotskim obranama (Abd Halim i Sabri, 2013; Evren i sur., 2012; Kovačević, 2003; Raketić i sur., 2009). U radu će biti predstavljeni nalazi istraživanja koja su pokušala utvrditi kojim obranama se najčešće koriste ovisnici. Abd Halim i Sabri (2013) izdvajaju neurotske obrane kao najzastupljenije kod ovisnika o psihoaktivnim tvarima. Prema Evrenu i suradnicima (2012) ovisnike odlikuje češće korištenje neurotskih obrana, nego zrelih. Kovačević (2003) je izvršila komparativnu analizu ličnosti ovisnika o drogama i alkoholu te na njenom uzorku rezultati ukazuju da se i jedni i drugi koriste nezrelim obranama.

U istraživanju (Raketić i suradnici (2009)) provedenom na uzorku ovisnica o alkoholu i opijatima (NAlkohol=30;NOpijati=30) utvrđena je razlika u obranama kojima se služe ovisnice o alkoholu i ovisnice o opijatima, pa se prema autorima ovisnice o alkoholu primarno služe neurotskim, a ovisnice o opijatima nezrelim obranama. Ovako mali uzorci mogu sugerirati nedostupnost populacije ovisnika ili njihovu nevoljnost za sudjelovanje u istraživanjima, a samim time i utjecati na dobivene nalaze zbog selekcionirane skupine ovisnika uključenih u istraživanje. Budući da ovaj nalaz pruža zaključak o dvije različite ovisnosti, alkoholu i opijatima, treba naglasiti da se i alkohol smatra psihoaktivnom stvari premda se nerijetko taj koncept vezuje isključivo za droge. Pod psihoaktivnim tvarima smatraju se sva sredstva koje dovode do promjene svijesti, uključujući i alkohol (Trebješanin, 2018). Osim opijata, alkohola, kanabinoida, halucinogena i drugih poznatih droga, psihoaktivnim tvarima

smatraju se razne tablete za smirenje, biljke i ekstrakti (Boras, 2015). Begić (2011) također uvrštava alkohol u skupinu psihoaktivnih tvari. Zbog toga ćemo nalaz Raketića i suradnika (2009) razmatrati tako da se ovisnici o psihoaktivnim tvarima koriste primarno neurotskim i/ili nezrelim obranama, ovisno o vrsti tvari o kojoj su ovisni, ovisnice o alkoholu koriste će neurotske, a ovisnice o opijatima nezrele obrane. Također, trebamo uzeti u obzir da uzorak Raketića i suradnika (2009) čine samo žene, pa bi navedene razlike u obranama, za potrebe drugih istraživanja, bilo dobro ispitati na heterogenom uzorku kao što je uzorak na kojem je Kovačević (2003) dobila oprečne rezultate o postojanju razlike između te dvije skupine ovisnika (ovisnici o alkoholu i ovisnici o opijatima). Još je jedna manjkavost istraživanja Raketića i suradnika (2009), ali i Kovačević (2003), to što nije precizirano na koje se opijate odnose njihova istraživanja što izravno može utjecati na donošenje zaključaka u ovom radu.

O postojanju spolnih razlika u korištenju obrana svjedoči istraživanje u kojem su ispitane razlike između ovisnika i ovisnica o psihoaktivnim tvarima, a rezultati tog istraživanja ukazuju da žene ovisnice koriste nezrelije obrambene mehanizme u usporedbi s muškarcima (Bagarić i sur., 2018). Ova spolna razlika u korištenju različitih obrana prisutna je i u općoj populaciji, te se razlike odnose na nivo, obrambeni stil i korištenje pojedinih obrana (Petraglia i sur., 2009). Petraglia i suradnici (2009) ovu spolnu razliku objašnjavaju izloženosti različitim obrascima socijalizacije i favoriziranju razvoja jednih obrana u odnosu na druge. Kod ovisnika, spolnu razliku u korištenju obrana, Bagarić i suradnici (2018) dijelom objašnjavaju time da se ovisnost kod žena rijetko razvija, ali kad se razvije da ima teži oblik, što se manifestira i kroz korištenje nezrelijih obrana od muškaraca. Veliki broj dostupnih istraživanja ukazuju na korištenje nezrelih i neurotskih obrana, a s druge strane, rezultati istraživanja Redicka (2003) i Grebota i Dardarda (2010) jedni su od rijetkih koji dokazuju da se ovisnici, pored nezrelih, koriste i zrelim obrambenim mehanizmima.

PSIHOTIČNE OBRANE

Psihotične se obrane smatraju najnezreljim i najneprilagodljivijim obranama (Kolenović-Đapo i sur., 2015). Karakteristične su za djecu do pete godine života, javljaju se kod osoba koje su u stanju psihoze, a kod zdravih odraslih osoba u snovima i maštanjima (Vaillant, 1977; prema Čolović, 2017). Posebno se iz ove skupine obrana izdvaja poricanje kao najučestalija obrana među ovisnicima (Garrett, 2012; Bagarić i sur., 2018). Ono se smatra čak univerzalnim mehanizmom obrane među ovisnicima (Henderson, 2009).

Poricanje je odbijanje da se prihvati stvarnost ili činjenica koja je suviše ugrožavajuća, ponašajući se kao da te činjenice ne postoje (Čolović, 2017). Odnosno, kada su neke okolnosti previše neugodne pojedinac poriče da je tako, primjerice kod suočavanja s bolešću, prevarom partnera ili nekim gubitkom (Kolenović-Đapo i sur., 2015). Poricanje je za ovisnike vrlo karakteristična obrana (Redick, 2003; Raketić i sur., 2009). Ono je najviše zastupljeno u prvoj godini ovisnosti, tek kasnije se polako ova obrana gubi i zamjenjuju je druge obrane kao što su racionalizacija, devaluacija

i projekcija (Bagarić i sur., 2018). Racionalizacija, devaluacija i projekcija pripadaju skupini nezrelih obrana (Vaillant, 2000). Ovisnici poriču postojanje svoje ovisnosti i sve što ima veze s njom, pa tako izbjegavaju suočavanje sa svojim problemom i posljedicama koje nastaju uslijed ovisnosti. Poricanje doprinosi održanju ovisnosti i nastavljanju s konzumiranjem psihoaktivnih tvari i ne samo da ovisnici poriču svoju ovisnost, nego i štetu koja je prouzrokovana njome, a poriču i potrebu za pomoći (*Narcotics Anonymous* [NA], 2008). Poricanje je dio ovisnosti koji ovisnike uvjerava da nisu ovisni i sprječava ih da vide stvarnost svog problema (NA, 1998).

Kod ovisnika koji se koriste ovom obranom obično vidimo da poriču svoju ovisnost govoreći: „Nije toliko loše” ili „Zaustavit ću se jednog dana” (Garrett, 2012). Ovisnici u početku govore da se ne drogiraju ili da to nije drogiranje, nego samo način da se opuste i da nemaju problem s tvarima, da mogu kontrolirati unos, da njihova konzumacija nikome ne nanosi štetu, da ovisnost na njih ne utječe kao na druge ljude i sl.

NEZRELE OBRANE

Nezrele se obrane javljaju u djetinjstvu i adolescenciji, u teškim depresijama, bolestima ovisnosti i kod poremećaja ličnosti (Vaillant, 1977; prema Čolović, 2017). Mnogi autori pišu o nezrelim obranama kao svojstvenima za ovisnike, a posebno se izdvajaju racionalizacija, projekcija i premještanje (Garrett, 2012; Henderson, 2009; Kovačević, 2003; Redick, 2003).

Racionalizacija je mehanizam obrane kojim se iskrivljuje stvarnost i predstavlja pogrešno mišljenje ili izmišljanje lažnih razloga kako bi se neko ponašanje, mišljenje ili osjećaj opravdali (Fulgosi, 1987). Racionalizacija nije karakteristična za početne faze ovisnosti, ona tek kasnije postaje glavni ovisnički obrambeni mehanizam, a nakon više godina ovisnosti kada racionalizacija iscrpi svoje mogućnosti, to jest kada svoju ovisnost ne mogu više opravdavati ovom obranom, ovisnici se počinju služiti drugim obranama (Bagarić i sur., 2018). Možemo pretpostaviti da su ovisnici koji su zaposleni i u braku više u kontaktu s drugim, za njih važnim, osobama te se zbog toga češće javlja potreba za opravdavanjem svojih postupaka, no ovu bi pretpostavku trebalo provjeriti. Racionalizacija obično slijedi nakon poricanja (Abd Halim i Sabri, 2013). Ovisnik će prvo poricati svoju ovisnost, a kasnije će ju na sve moguće načine pokušati opravdati (Redick, 2003; prema Bagarić i sur., 2018). Kada su ovisnici konfrontirani s negacijom („Ne pijem uopće“), tada obično brzo nastupa racionaliziranje („Pijem, ali piju i svi drugi“) (Bagarić i sur., 2018).

Ovisnici racionaliziraju svoje postupke kako bi opravdali negativne posljedice konzumiranja psihoaktivnih tvari, koristeći neistinite razloge za njihovo konzumiranje i sve druge stvari koje rade zbog svoje ovisnosti (NA, 2008). Racionalizacija, uslijed opravdavanja svakog svog ponašanja, održava njihovu ovisnost i učestala je među recidivirajućim ovisnicima koji nakon ponovnog uzimanja tvari nalaze razloge i opravdanje za ponovno uzimanje (Abd Halim i Sabri, 2013). Ovisnici koji racionaliziraju svoje postupke uvijek su vješti u obrani svog načina života, odbijajući prihvatiti odgovornost za štetu koju je učinila njihova ovisnost, vjerujući da će se, ako se budu dovoljno dugo i jako trudili, ako zamijene jednu drogu dru-

gom, ako promijene prijatelje, životne uvjete ili zanimanje, njihovi životi poboljšati (NA, 1993). U radu s ovisnicima možemo primijetiti da su česte izjave poput: „Svi piju/drogiraju se”, „Nisam mogao da izdržim na poslu, morao sam da se opustim”, „Drogiram se jer mi se desilo nešto užasno” i dr.

Projekcija je još jedna od obrana svojstvena ovisnicima (Rosenfeld, 1960). Projekcija je pripisivanje drugima svojih vlastitih impulsa, stavova, mišljenja, vjerovanja i ponašanja koji su neprihvatljivi (Fulgosi, 1987). Na taj način krivimo druge za naše pogreške ili nedostatke (Fulgosi, 1987). Neki od primjera projekcije kod ovisnika su: „Da nije šef bio grub prema meni ne bih se nadrogirao/la“, „Moji roditelji su krivi za moje drogiranje“ i sl. Projekcija je rijetko prisutna u ranoj fazi ovisnosti, obično nastupa, i vremenom raste, kod ovisnika koji koriste psihoaktivne tvari više od deset godina (Bagarić i sur., 2018). Projekcije su zasigurno i u službi “uvlačenja” drugih osoba u razloge za konzumiranje psihoaktivnih tvari, a time i u opravdanja za uzimanje, pa bi jedna od tipičnih izjava ovisnika bila da su drugi krivi za njegovo drogiranje, jer da su bili bolji prema njemu u djetinjstvu ništa se ne bi od toga dogodilo (Vita, 2018). Ovisnici traže žrtvu koja će predstavljati krivca za njihovu ovisnost, to može biti član obitelji, kolega s posla, ljudi iz prošlosti, bilo tko, a sve u funkciji prebacivanja krivnje na drugoga: „Nije do mene - oni su krivi”.

Dodes (1996) na sve ovisnosti gleda kao na djelovanje premještanja, obrambenog mehanizma u kojem uzimanje psihoaktivnih tvari predstavlja zamjenu za poduzimanje konkretne akcije u životu u borbi s nepodnošljivim mislima i stanjima. Kada osoba, u ovom slučaju ovisnik, ne može pokazati nezadovoljstvo prema stvarnom objektu onda će potražiti način da nađe zamjenski objekt koji će donijeti izvjesno oslobađanje nakupljene napetosti (Hol i Lindzi, 1983). Jedan primjer ove obrane bilo bi dvodnevno opijanje čovjeka koji je saznao da je njegov sin pronevjerio sav novac njihove firme, a budući da si ne može priuštiti da otpusti sina jer smatra da to nije moralno prihvatljivo, morao je učiniti nešto kako se ne bi suočio sa svojom nemoći prouzrokovanom njegovom unutaršnjom zabranom, zato je preusmjerio svu tu energiju na ovisničko ponašanje (Dodes, 2003). Primjer je i majka ovisnica koja svoju ovisnost premješta s tvari na dijete tako da ovisnost o psihoaktivnim tvarima prelazi u emocionalnu ovisnost o djetetu (Cohen-Salmon i sur., 2011). U tom se slučaju objekt ovisnosti mijenja i s droge prelazi na dijete, koje svojim rođenjem stvara efekte slične kao pri konzumaciji droga, euforiju, uzbuđenje i zadovoljstvo (Cohen-Salmon i sur., 2011).

Bagarić i suradnici (2018) također navode i projektivnu identifikaciju kao jednu od čestih mehanizama obrane ovisnika, koja se ne pojavljuje u ranoj fazi ovisnosti, već kasnije. Projekcija i projektivna identifikacija dvije su veoma slične obrane, ali smatra se da je projektivna identifikacija primitivnija obrana od projekcije (Kolenović-Đapo i sur., 2015). Glavna razlika je u tome što projektivna identifikacija podrazumijeva interakciju dvoje ljudi, a projekcija je isključivo intrapsihički proces (Kolenović-Đapo i sur., 2015). Kod projektivne identifikacije dobri i loši dijelovi selfa projiciraju se na druge osobe (Aurer, 2015). U literaturi se susreću i devaluacija te snažna emocionalna reakcija, ali se ne izdvajaju kao često zastupljene obrane kod ovisnika (Di Pierro i sur., 2015; Bagarić i sur., 2018). Devaluacija je obrana prenaplašavanja negativnih

karakteristika kod sebe ili kod drugih (Aurer, 2015). Devaluacija nije bila prisutna među ovisnicima kod kojih ovisnost traje kraće od godinu dana, osim kod dvoje sudionika, a pojavljuje se kod sudionika koji koriste psihoaktivne tvari duže od deset godina, pa tako ovisnici tijekom godina razvijaju i široko koriste ovu obranu (Bagarić i sur., 2018). Primjer devaluacije: „Ja sam užasna osoba koja uništava sve oko sebe, odvratna i najgora na svijetu“. Projektivna identifikacija i devaluacija prisutne su kod težih razina ovisnosti (Bagarić i sur., 2018). Snažna emocionalna reakcija odnosi se na izravno izražavanje nesvjesnih želja i impulsa te uključuje impulzivne radnje i gnjevne ispade koji se javljaju tako brzo da ih, čini se, osoba nije ni svjesna, tako da osoba u osnovi djeluje prije nego razmisli (Aurer, 2015). Snažna emocionalna reakcija (engl. *acting out*) može dovesti do recidiva i poteškoća u tretmanu ovisnika budući da izgube kontrolu nad svojim ponašanjem.

NEUROTSKE OBRANE

Neurotske obrane, koje su u trećoj skupini Vaillantove klasifikacije, ne rješavaju probleme i poteškoće s kojima se ovisnik suočava, ali su mu uvijek pri ruci da njihovom upotrebom sebi stvori prividnu sliku da je sve u redu (Aurer, 2015). Kao što je već navedeno, mnogi autori zastupaju stav o korištenju dominantno neurotskih obrana, uz nezrele obrane među ovisnicima. Bagarić i suradnici (2018) iz skupine neurotskih obrana izdvajaju potiskivanje. Abd Halim i Sabri (2013) ukazuju na dominantno korištenje neurotskih obrana, a izdvajaju poništenje. Raketić i suradnici (2009) naglašavaju korištenje poništenja, idealizacije i pseudoaltruizma. Ovakve razlike u rezultatima mogle bi se objasniti korištenjem različitih mjernih instrumenata u istraživanjima, zbog čega u njima nisu obuhvaćene sve obrane podjednako.

Cramer (1998) je ukazao na sličnost u načinu zaštite od doživljavanja neugodnih iskustava i osjećaja među ovisnicima i osobama koje nisu ovisnici, pri čemu osobe koje nisu ovisnici koriste neurotske obrane kako bi se zaštitili od doživljavanja neugodnih iskustava i osjećaja, a ovisnici se od istih štite konzumirajući psihoaktivne tvari. Takav način obrane je kratkotrajan i može izazvati dugotrajne probleme s ovisnošću. Sličnost u namjeni neurotskih obrana i ovisničkog ponašanja pretpostavljamo da nije slučajna, ovisnik ne samo da se brani od svakodnevnih ugrožavajućih podražaja, već najviše od onih koje imaju veze sa samom ovisnošću i ovisničkim ponašanjima. Ovu hipotezu bi najbolje mogli potkrijepiti nalazi koji sugeriraju na poništenje kao jednog od dominantnih obrana među ovisnicima (Abd Halim i Sabri, 2013; Raketić i sur., 2009). Time bismo mogli potvrditi pretpostavku o sličnosti o namjeni neurotskih obrana i ovisničkog ponašanja.

Poništenje predstavlja mehanizam obrane kojim se pokušavaju ispraviti zabranjene misli ili postupci putem pokušaja poništavanja ili neutralizacije (Thobaben, 2005). Ovisnici pokušavaju poništiti svoje ovisničko ponašanje, na primjer uzimanje tvari, radeći nešto sasvim suprotno tom postupku koji izaziva osjećaj krivnje i pokazujući na taj način kajanje (Abd Halim i Sabri, 2013). Jedan od primjera takvog pokušaja poništenja je demonstrativno uništavanje droge ili pribora za drogiranje, što u

ovom slučaju predstavlja sasvim suprotnu akciju od drogiranja (Abd Halim i Sabri, 2013). Takvo suprotno djelovanje doprinosi suzbijanju osjećaja krivnje i srama nastalih uzimanjem droga, a to s druge strane može doprinijeti daljem kontinuiranom uzimanju droga jer svaki put kad se, putem poništenja, oslobode prvobitne krivnje i srama, stvaraju osnovu za ponavljanje istih tih ponašanja kojih su se prethodno stidjeli (Abd Halim i Sabri, 2013). Jasno je da ova obrana ima funkciju održanja ovisnosti i ovisničkog ponašanja sa što manje krivice i srama, jer nakon svakog pokušaja poništenja ovisničkih ponašanja, ovisnici su spremni ponavljati takva ponašanja iznova i iznova te produživati agoniju ovisnosti. Tako će, na primjer, ovisnik koji je pod utjecajem tvari bio agresivan prema partneru, sljedećeg dana kupiti cvijeće, spremiti večeru, biti ljubazan, a uz to možda i obećavati da je to bio posljednji put da se tako ponaša, a nakon kratkog vremenskog perioda biti na isti način agresivan.

Potiskivanje se smatra osnovom svih obrana, sastoji se u „brisanju“ iz sjećanja svih onih neugodnih iskustava i predodžbi koje su u vezi sa zabranjenim željama, ali i sprječavanju njihovog ponovnog pojavljivanja u svijesti (Trebješanin, 2018). Tako potiskujemo sva sjećanja na neugodne događaje ili misli i osjećanja koji bi mogli ugroziti ego. Potiskivanje je prisutnije kod, po godinama, starijih ovisnika, nego kod mlađih, ali se pojavljuje samo u prvim godinama njihove ovisnosti (Bagarić i sur., 2018). Pogled na svijet ovisnika takav je da je u skladu s interesima ovisnosti, a svi drugi pogledi koji ne podržavaju ovisnost se potiskuju ili eliminiraju (Garrett, 2012). Potiskivanje, iako prisutno, nije jedna od najčešće korištenih obrana. U uzorku Bagarića i suradnika (2018), samo 6,8 % sudionika koristi ovu obranu. Takav rezultat objašnjavaju kao potvrdu teorijske postavke o ovisnosti kao duboko regresivnom stanju, dubljem i više patološkom u odnosu na neurozu kod koje je potiskivanje glavni obrambeni mehanizam (Kohut, 1997; Dodes, 1990; prema Bagarić i sur., 2018).

Drugim neurotskim obranama, kao što su intelektualizacija, reaktivna formacija i pseudoaltruizam, autori se nisu previše bavili. Intelektualizacija predstavlja fokus osobe isključivo na intelektualni aspekt problema; reaktivna formacija, ispoljavanje osjećaja, stavova, mišljenja ili impulsa suprotnih od prvobitnih; a pseudoaltruizam označava pokušaj razrješavanja emocionalnog konflikta pomaganjem drugima i očekivanje nekog zadovoljstva zbog toga (Trebješanin, 2018). Potvrđena je njihova prisutnost kod ovisnika, ali bi za neka buduća istraživanja bilo dobro više istražiti i pružiti empirijske dokaze i opise obrana iz neurotske skupine (Abd Halim i Sabri, 2013; Raketić i sur., 2009).

ZRELE OBRANE

Zrele obrane omogućuju pojedincu da uspješno ovladava stresnom situacijom, pomažu da ostvari učinkovitu prilagodbu, brane ga od intrapsihičkih konflikata, doprinose održanju njegovog osobnog integriteta i samopoštovanja te imaju značajnu ulogu u zaštiti i razvoju psihičkog zdravlja čovjeka (Kolenović - Đapo i sur., 2015). Iako, kao što je već navedeno, mnogi autori zastupaju stav o upotrebi nezrelih i neurotskih obrana među ovisnicima, postoje i oprečna istraživanja koja idu u prilog korištenju zrelih mehani-

zama obrane (Grebot i Dardard, 2010; Redick, 2003). Takvi su stavovi prilično rijetki jer se zrele obrane dovode u vezu s višom kvalitetom života, dobrom prilagodbom te savjesnim i psihički zdravim osobama (Čolović, 2017).

Redick (2003) izdvaja sublimaciju kao jedinu zrelu obranu koja je prisutna kod ovisnika. Sublimacija je obrana putem koje ego usmjerava zabranjene ili nepoželjne impulse u one aktivnosti koje ne samo da su društveno dopuštene, već i društveno poželjne (Fulgosi, 1987). Sublimacija, shvaćena kao kanaliziranje negativnih afekata u konstruktivna i kreativna djela, pruža mnoštvo zanimljivih objašnjenja pojedinih profesija (Kolenović - Đapo i sur., 2015). Prema psihoanalitičarima, primjerice vatrogasci sublimiraju snažan poriv za javnim uriniranjem, a gastroenterolozi, odnosno kirurzi koji se bave probavom i crijevima, sublimiraju fiksaciju u analnom stadiju (Kolenović - Đapo i sur., 2015). Ovakav opis obrane nikako nije u skladu s ovisničkim ponašanjem, koje nikako nije niti društveno dopušteno niti društveno poželjno. Razmotrimo sada nastavak opisa ove obrane „ovdje ne dolazi do inhibicije impulsa, već do povezivanja tog impulsa ili energije za prihvatljive objekte ili akcije“ (Fulgosi, 1987, str. 56). Pokušajmo sada dovesti u vezu s Abd Halimovim i Sabrijevim (2013) objašnjenjem o funkciji ove obrane među ovisnicima. Sublimacija omogućuje ovisnicima da nastave kontinuirano koristiti psihoaktivne tvari jer za njih je drogiranje sasvim prihvatljiva akcija u ovisničkoj subkulturi (Abd Halim i Sabri, 2013). Dakle, možemo pretpostaviti da je za ovisnike drogiranje ta prihvatljiva akcija, odnosno taj objekt iz prethodnog opisa ove obrane, za koju se vezuje nepoželjni impuls ili energija.

Grebot i Dardard (2010) također su naišli na sublimaciju koja je u vezi s ovisnicima, kao jedan od zastupljenijih mehanizama obrane, na mlađem uzorku ovisnika o kanabisu. Kasnije istraživanje na uzorku ovisnika o heroinu, a u usporedbi s osobama koje nisu ovisnici, nije potvrdilo češću upotrebu sublimacije niti bilo koje druge zrele obrane (Evren i sur., 2012).

Ovo su doista, jedna od rijetkih istraživanja koja ističu zrele obrane kao zastupljene među ovisnicima. Ipak, u razmatranju ovih rezultata trebalo bi uzeti u obzir vrste uzoraka u istraživanjima, kao što to i predlažu Abd Halim i Sabri (2013). U navedenim su istraživanjima uzorak činili različite skupine ovisnika, ovisnici o kanabisu u jednom (Grebot i Dardard, 2010), a u drugom, ovisnici o opijatima koji su bili na izvaninstitucionalnom liječenju (Redick, 2003), prema tome Abd Halim i Sabri (2013) smatraju da su različite skupine ljudi u istraživanju glavni razlog razlika u dobivenim rezultatima. Konkretna objašnjenja dobivene razlike među ovim skupinama ljudi nisu dana, ali treba uzeti u obzir da se smatra da kanabis ostavlja lakše posljedice po cjelokupno funkcioniranje osobe i da je manje oštećujuća tvar od opijata (Begić, 2011). Sve u svemu uloga zrelih obrana među ovisnicima o psihoaktivnim tvarima još uvijek nije jasna, te su za daljnje zaključke potrebna dodatna istraživanja (Di Pierro i sur., 2015).

ULOGA OBRANA U PSIHOTERAPIJSKOM RADU S OVISNICIMA

Razmatranje uloge obrambenih mehanizama u psihoterapijskom radu s ovisnicima izuzetno je važno. Neki od autora istraživajući kojim se obranama ovisnici služe, bavili su se i njihovom ulogom i značajem za psihoterapijski rad (Abd Halim i Sabri, 2013; Bagarić i sur., 2018). Pod psihoterapijom podrazumijeva se složen postupak pružanja psihološke pomoći, zasnovan na određenoj teoriji i tehnici, s ciljem da osobu oslobodi od simptoma, oduči od patološkog načina doživljavanja i neželjenih obrazaca ponašanja (Trebješanin, 2018). Suvremene prakse rada s ovisnicima obuhvaćaju primjenu: kognitivno-bihevioralne terapije, obiteljske i bračne terapije, program 12 koraka, multisistemska terapija, multidimenzionalna obiteljska terapija i mnoge druge (Vindiš, 2019). Kognitivno-bihevioralne terapije skupina su terapija baziranih na kognitivnoj formulaciji, odnosno na vjerovanjima i ponašajnim strategijama karakterističnim za neki određeni poremećaj, te na ovisnost gledaju kao na naučeno ponašanje koje je inicirano vanjskim čimbenicima (Waldron i Kaminer, 2004; Vindiš, 2019). Obiteljske i bračne terapije predstavljaju skupinu terapija koje probleme i simptome pojedinca promatraju u kontekstu narušenog obiteljskog ili bračnog sustava, a na ovisnost gledaju ne samo kao na problem i patnju pojedinca, već cijele obitelji (Vindiš, 2019). Program 12 koraka nastao je u kontekstu grupe za samopodršku, Anonimni alkoholičari, te je neprofesionalnog tipa i sastoji se od 12 koraka koji su osmišljeni tako da pomažu ovisnicima u procesu oporavka. Proradom tih koraka ovisnike usmjerava ka apstinenciji te se prema njima ovisnost smatra bolešću, a ne moralnim deficitom (Vindiš, 2019). Multisistemska terapija nastala je kao odgovor na porast antisocijalnog ponašanja kod djece i mladeži i umjesto djelovanja na jedan čimbenik poremećaja, ona pokušava djelovati na sve aspekte klijentovog života te radi bolje učinkovitosti u tretmanu ovisnosti, preporučuje se kombiniranje s još nekom vrstom tretmana (Vindiš, 2019). Multidimenzionalna obiteljska terapija također uključuje cijelu obitelj u proces terapije, cilj joj je eliminacija ponašanja koja vode do zloupotrebe tvari te poboljšanje psihičkog zdravlja, školskog i obiteljskog funkcioniranja (Vindiš, 2019). Ovo su samo neka od terapijskih rješenja i postoji mnogo pristupa u tretmanu ovisnosti i mnogo različitih psihoterapijskih pravaca, ali svakako, svi oni imaju cilj pružiti pravovremene i adekvatne pomoći ovisnicima i njihovim bližnjima.

Jedan od glavnih ciljeva psihoterapije, rad je na modifikaciji nezrelih mehanizama obrane kojima se koriste klijenti, u ovom slučaju ovisnici (Čolović, 2017). Terapijski odnos terapeuta i klijenta ovisi o kvaliteti obrambenih mehanizama klijenta, dok je otpor psihoterapiji izravno povezan s djelovanjem manje zrelih obrana zbog kojih se klijent protivi terapijskom procesu i tako nastavlja braniti ego od neugodnih iskustava i emocija potaknutih terapijom (Čolović, 2017). Obrane su sastavni dio ljudskog funkcioniranja i sprječavaju stjecanje uvida u psihoterapijski proces, te u kontekstu ovisnosti sprječavaju uvid u svoju ovisnost i njene posljedice (Čolović, 2017).

Uloga pojedinih obrana posebno je značajna za psihoterapijski rad, pa ga može na neki način i usmjeriti, otežati ili olakšati (Bagarić

i sur., 2018). Devaluacija otežava ili potpuno onemogućuje stvaranje početnog pozitivnog transfera s terapeutom (Bagarić i sur., 2018). U psihoanalitičkoj terapiji, pozitivnim se transferom smatra prenošenje pozitivnih osjećanja s klijenta na terapeuta, što klijenta čini suradljivijim te olakšava i ubrzava zacjeljivanje (Trebješanin, 2018). Iako je, smatraju Bagarić i suradnici (2018), poricanje dominantna obrana kod ovisnika, uloga terapeuta nije provoditi „policijsko razotkrivanje“, već uspostavljanje pozitivnog transfera i konfrontacije unutar tog transfera (Bagarić i sur., 2018). Dakle, konfrontacija klijenta s negativnim aspektima svoje ovisnosti jedino će biti uspješna unutar pozitivnog transfera s terapeutom, odnosno prenošenjem osjećaja divljenja, ljubavi i poštovanja na terapeuta (Bagarić i sur., 2018). U radu je već spomenuto da su poricanje i potiskivanje karakteristični u prvim godinama korištenja psihoaktivnih tvari, te bi iz tog razloga terapija bila korisna u početnoj fazi ovisnosti (Bagarić i sur., 2018). Međutim, projektivna identifikacija smatra se dobrom prilikom za ovisnike u procesu psihoterapije, jer se tako neprihvatljivi dio selfa projicira pa se pod utjecajem terapeuta mijenja i internalizacijom vraća klijentu, odnosno u ovom slučaju ovisniku (Bagarić i sur., 2018). Najvažnije, kod ovog procesa, jest to da terapeut ima kapacitet za primanje i obradu tog projiciranog materijala koji je kod ovisnika često primitivan i regresivan, ako terapeut ne posjeduje takve kapacitete, terapija može biti neuspješna (Bagarić i sur., 2018). Razumijevanje i procjena obrana na početku psihoterapijskog rada može doprinijeti usmjeravanju terapije na pomaganje klijentu da razvije zrelije obrane, kao i postavljanje ciljeva tretmana koji ima za cilj uvid u obrane i rad na njima (Čolović, 2017). Također, praćenje manifestacija obrana u ponašanju, afektima ili osjećajima klijenata, u procesu psihoterapije, može olakšati praćenje njene učinkovitosti (Van i sur., 2009, prema; Čolović, 2017). Doprinos ovakvih saznanja može biti višestruk, te osim boljem razumijevanju ovisnika može pridonijeti i adekvatnijoj pomoći i pozitivnijem ishodu terapije neovisno o terapijskom pristupu.

ZAKLJUČAK

Prema mnogim autorima, koji su istraživali korištenje mehanizama obrana ovisnika o psihoaktivnim tvarima, ovisnici se pretežno služe nezrelim i neurotskim obranama (Abd Halim i Sabri, 2013; Bagarić i sur., 2018; Dodes, 2003). Kao najzastupljenije obrane iz psihotične skupine izdvajaju se poricanje, a iz nezrele skupine: racionalizacija, projekcija i premještanje pri čemu su prisutni i devaluacija, reaktivna formacija i snažna emocionalna reakcija (Redick, 2003; Bagarić i sur., 2018). Iz skupine neurotskih obrana izdvaja se poništenje kao česta obrana kod ovisnika (Abd Halim i Sabri, 2013). Ono što je iznenađujuće i suprotno ranije navedenim tvrdnjama jest dokaz o postojanju zrelih obrana u ovisnika (Grebot i Dardard, 2010; Redick, 2003). Sublimacija se u nekoliko istraživanja pojavljuje kao obrana kojom se služe ovisnici, ali na različitim uzorcima i s nepotpuno razriješenom ulogom ove obrane u psihičkom funkcioniranju ovisnika. Dakle, iako je ova tema nedovoljno istražena, pregledom dostupnih istraživanja možemo zaključiti

da se ovisnici služe dominantno nezrelim obranama te da bi buduća istraživanja trebala biti usmjerena na implikacije takvih obrana u ovisničkom funkcioniranju i daljnjem tretmanu. Kao poseban doprinos ovog rada izdvaja se razmatranje uloge obrana u psihoterapijskom radu s ovisnicima, kakav je njihov utjecaj na psihoterapijski proces, koji su nedostaci i moguće prednosti određenih obrana.

LITERATURA

- Abd Halim, M. H. i Sabri, F. (2013). Relationship between defense mechanisms and coping styles among relapsing addicts. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1829-1837. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.043>
- Aurer, Z. (2015). Utjecaj radnog mjesta i staža na mehanizme obrane od stresa kod medicinskih sestara [Doktorski rad, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:530397>
- Bagarić, A., Bagarić, M. i Paštar, Z. (2018). Obrambeni mehanizmi ovisnika. *Socijalna psihijatrija*, 46(2), 142-160. <https://hrcak.srce.hr/203818>
- Begić, D. (2011). Psihopatologija. Medicinska naklada.
- Boras, I. (2015). Rastući problemi intoksikacije novim psihoaktivnim tvarima [Doktorski rad, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:946102>
- Ciglencčki, E. (2012). Prijevodi arheoloških nalaza s područja Mezopotamije i drevnog Egipta i njihova uloga u novijim spoznajama o povijesti razvoja medicinske znanosti. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 8(31), 120-126. <https://www.hcjz.hr/index.php/hcjz/article/view/86>
- Cohen-Salmon, J., Marty, F. i Missonnier, S. (2011). Addiction and Pregnancy: Displacement of the Object of Addiction Toward the Newborn Child. *La psychiatrie de l'enfant*, 54(2), 433-468. <https://doi.org/10.3917/psye.542.0433>
- Cramer, P. (1998). Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of personality*, 66(6), 919-946. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00037>
- Čolović, O. U. (2017). Povezanost dimenzija ličnosti sa mehanizmima odbrane kod depresivnih pacijenata [Doktorski rad, Medicinski fakultet Univerziteta u Beogradu].
- Čorić, D. (2006). Ovisnost o drogama - simptom bolesti društva. *Suvremena pitanja*, 2, 38-50. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=104427>
- Di Pierro, R., Benzi, I. M. A. i Madeddu, F. (2015). Difficulties in emotion regulation among inpatients with substance use disorders: The mediating effect of mature defenses mechanisms. *Clinical neuropsychiatry*, 4. <https://psycnet.apa.org/record/2016-15888-001>
- Dodes, L. M. (1996). Compulsion and addiction. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 44(3), 815-835. <https://doi.org/10.1177%2F000306519604400307>
- Dodes, L. M. (2003). Addiction and psychoanalysis. *Canadian Journal of Psychoanalysis*, 11(1), 123-134. <https://psycnet.apa.org/record/2003-06208-003>
- Evren, C., Cagil, D., Ulku, M., Ozcetin, S., Gokalp, P., Cetin, T. i Yigiter, S. (2012). Relationship between defense styles, alexithymia, and personality in alcohol-dependent inpatients. *Comprehensive psychiatry*, 53(6), 860-867. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2012.01.002>
- Freud, S. (2014). *The neuro-psychoses of defence*. Read Books Ltd.
- Fulgosi, A. (1987). Psihologija ličnosti. Školska knjiga.
- Garrett, P. F. (2012). Addiction and its mechanisms of defense. Preuzeto s https://bma-wellness.com/papers/Addiction_Defenses.html
- Grebot, E. i Dardard, J. (2010). Schémas cognitifs, croyances addictives et défenses dans la consommation et l'addiction au cannabis de jeunes adultes. *Psychologie française*, 55(4), 373-387. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2010.09.002>
- Henderson, E. C. (2009). *Understanding addiction*. Univ. Press of Mississippi.
- Hol, S. K. i Lindzi, G. (1983). Teorije ličnosti [Theories of personality]. Nolit.

- Kolenović-Đapo, J., Drače, S. i Hadžiahmetović, N. (2015). Psihološki mehanizmi odbrane: Teorijski pristupi, klasifikacija i vodič za vježbe. Filozofski fakultet u Sarajevu.
- Kovačević, M. (2003). Ličnost alkoholičara i narkomana: komparativna analiza. Srpska školska knjiga.
- Kriletić, B. (2020). Ljekovito bilje u antici [Doktorski rad, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:727249>
- Lovrić, S. R. (2013). Uloga socijalno-psiholoških konstrukata u objašnjenju pojave zavisnosti o drogama. Zbornik radova Kongresa psihologa Bosne i Hercegovine, 3, 207-223. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=92288>
- Narcotics Anonymous. (1998). The Narcotics Anonymous Step Working Guide. World Service Office.
- Narcotics Anonymous. (2008). Narcotics Anonymous (6th ed.). World Service Office.
- Narcotics Anonymous. (2008). It Works. How And Why. World Service Office.
- Paštar, Z. i Bagarić, A. (2017). Ovisničko ponašanje u okviru koncepta o nagonu smrti. Socijalna psihijatrija, 45(4), 279-284. <https://hrcak.srce.hr/192398>
- Peković, M. (2010). Psihijatrija. Univerzitet Crne Gore.
- Petrağlia, J., Thygesen, K. L., Lecours, S. i Drapeau, M. (2009). Gender differences in self-reported defense mechanisms: a study using the new Defense Style Questionnaire-60. American Journal of Psychotherapy, 63(1), 87-99. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2009.63.1.87>
- Raketić, D., Kovačević, M. i Đurić, T. (2009). Women addiction (alcohol and opiates) and defense mechanism style. European Psychiatry, 24(1), 1-1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(09\)70684-4](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(09)70684-4)
- Redick, R. T. (2003). The defense styles of outpatient substance abusers vs. non substance abusers. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=5282654>
- Rosenfeld, H. A. (1960). On drug addiction. International Journal of Psycho-Analysis, 41, 467-475. <https://www.pep-web.org/document.php?id=ijp.041.0467a>
- Srdanović, J. (1991). The psychological background of narcotic addiction. Obnovljeni život: časopis za filozofiju i religijske znanosti, 46(2), 215-219. <https://hrcak.srce.hr/54398>
- Thobaben, M. (2005). Defense mechanisms and defense levels. Home Health Care Management & Practice, 17(4), 330-332. <https://doi.org/10.1177%2F1084822304274097>
- Trebješanin, Ž. (2018). Rečnik psihologije [peto izdanje]. Agape knjiga.
- Uglešić, B. i Uglešić, B. (2003). Povijesni razvoj, sadašnje stanje i budućnost ovisnosti u mladima. Paedriatria Croatica Supplement, 47, 169-171.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. American psychologist, 55(1), 89. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.89>
- Vindiš, E. (2019). Učinkovitost suvremenih pristupa u tretmanu ovisnosti o psihoaktivnim drogama [Doktorski rad, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu]. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:592071>
- Vita. (2018). Mehanizmi odbrane kojima se najčešće služe zavisnici. Preuzeto s <https://www.bolnica-vita.co.rs/2018/12/28/mehanizmi-odbrane-kojima-se-najcesce-sluze-zavisnici/>
- Waldron, H. B. i Kaminer, Y. (2004). On the learning curve: the emerging evidence supporting cognitive-behavioral therapies for adolescent substance abuse. Addiction, 99, 93-105. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00857.x>