

Prefazione: di cosa tratta questo libro

La Psicoterapia Interpersonale (IPT) è una delle psicoterapie basate sulle evidenze su cui sia stata fatta maggiore ricerca. Questo libro è pensato per essere il manuale di riferimento per l'apprendimento della IPT per la depressione e dei suoi vari adattamenti per altri disturbi. È inoltre destinato a quegli specialisti che siano entrati in contatto con la IPT durante workshop o supervisioni e desiderino avere un libro di consultazione e un manuale di trattamento per l'esercizio della loro professione. Ricercatori e specialisti clinici che desiderino adattare la IPT a nuove diagnosi, gruppi di età, format o culture, possono usare questo libro come base per il proprio lavoro. Sono qui descritti gli elementi, le strategie e le tecniche che definiscono la IPT. Diverse tipologie di professionisti della salute mentale possono trarre vantaggi da questo libro: psichiatri, psicologi, operatori sociali, infermieri, consiglieri scolastici, così come altre figure professionali che operino in aree disagiate in cui sia reperibile un numero limitato di terapie per la salute mentale.

Nei primi anni '70, all'alba della ricerca basata sulle evidenze in ambito psicoterapico, Gerald L. Klerman (M.D.) e Myrna M. Weissman (Ph.D.) hanno sviluppato, e testato in collaborazione con altri colleghi, un trattamento di breve termine per la depressione (Weissman, 2006). Il successo dei loro studi condusse al trattamento oggi noto come IPT. Il trattamento su descritto nel manuale di studio originario, *Interpersonal Psychotherapy for Depression* (1984) e successivamente in *Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy* (2000), quindi in forma ridotta in *Clinicians' Quick Guide for Interpersonal Psychotherapy* (2007) e in *Casebook of Interpersonal Psychotherapy* (2012). Questo volume, discendente aggiornato di quei titoli, è il manuale definitivo per la IPT.

La IPT è stata sottoposta ripetutamente a studi clinici controllati randomizzati. Gli studi sulla IPT sono stati pubblicati sulle principali riviste scientifiche. I successi ottenuti hanno permesso la sua inclusione nelle linee guida di trattamento in Australia, Canada, Germania, Giappone, Gran Bretagna, Olanda, Nuova Zelanda, Norvegia, Scozia, Stati Uniti e Svezia e il suo riconoscimento e la raccomandazione da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Un numero sempre maggiore di specialisti ha iniziato ad apprendere l'approccio. È in questo contesto che

hanno iniziato a comparire numerosi manuali per la IPT, alcuni dei quali con una propria specializzazione (adattamenti della IPT elaborati per format o destinatari specifici). Tra gli esempi sono da includere un manuale per la terapia di gruppo adattato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per una divulgazione a livello globale (OMS, 2016) e altri manuali che delineano la IPT per adolescenti affetti da depressione (Mufson et al., 2011), disturbo bipolare (Franck, 2005), e disturbo da stress post-traumatico (Markowitz, 2016) (le sezioni dalla III alla V di questo libro passano in rassegna questi e altri adattamenti). Altri manuali hanno imitato il libro che state sfogliando, tralasciando in alcuni casi l'approccio basato sulle evidenze sul quale è stata fondata la IPT. Questo libro contiene la materia prima con cui sono state costruite le basi di partenza e di sviluppo della ricerca e della formazione in IPT, ed è la piattaforma sulla quale fondarne di future.

Molti specialisti clinici hanno sentito parlare o letto della IPT, ma non sono del tutto certi di cosa sia o di come possa essere applicata. Poiché i programmi di studio in psichiatria, psicologia, lavoro sociale e per altre professioni nell'ambito della salute mentale sono stati lenti nell'includere la psicoterapia basata sull'evidenza nella formazione prevista (Weissman et al., 2006), la maggior parte degli specialisti clinici della salute mentale non hanno ricevuto una formazione formale per la IPT. Solo nell'ultimo decennio in molti hanno iniziato a studiare la IPT, principalmente attraverso seminari post-laurea, corsi o grazie alla lettura dei manuali Weissman et al. del 2000 e del 2007. Questo libro li aggiorna.

Ciò che vi presentiamo è la quintessenza della IPT, in una guida facilmente accessibile. Questo libro include una quantità minima di background teorico (abbiamo recuperato una parte dei materiali esclusi dall'edizione 2007) ma è pensato per essere, come la stessa IPT, pratico e pragmatico. Il libro descrive come approcciarsi alle relazioni cliniche con i pazienti, come indirizzare il trattamento, come gestire le difficoltà terapeutiche. Forniamo inoltre esempi clinici e script per i terapeuti nell'arco di tutto il libro.

La Sezione I (Capitoli 1 e 2) inserisce la IPT nel quadro di riferimento della moderna psicoterapia a livello globale e ne definisce brevemente l'approccio. La Sezione II (Capitoli 3-11) indica in dettaglio come condurre la IPT per il disturbo depressivo maggiore. È necessario leggere questa sezione per comprendere i fondamenti della IPT. Se siete interessati a conoscere gli adattamenti della IPT per i disturbi dell'umore in relazione a gruppi di particolari di persone o in speciali circostanze, proseguite con la Sezione III (Capitoli 12-18) e per i disturbi non dell'umore con la Sezione IV (Capitoli 19-23). Sebbene in origine la maggior parte della ricerca svolta per la IPT si sia basata sulle diagnosi contenute nel DSM-III e nel DSM-IV, abbiamo rielaborato il raggruppamento delle diagnosi in coerenza con la tassonomia del DSM-5. La Sezione V (Capitoli 24-26) si occupa di adattamenti strutturati della IPT (adattamento interculturale e format di gruppo, di coppia, al

telefono e online), alcuni dei quali sono trattati già nei primi capitoli che descrivono l'applicazione di queste modifiche. La Sezione V offre inoltre ulteriori informazioni sulla formazione e sulle risorse reperibili per la IPT.

Abbiamo mantenuto i capitoli relativamente brevi così che si possa passare rapidamente agli argomenti di interesse. Ogni capitolo dedicato all'adattamento della IPT a una particolare diagnosi descrive brevemente i sintomi del disturbo, le modifiche apportate alla IPT per quel disturbo nello specifico, e fino a che punto i dati sugli esiti supportino la sua applicazione. Per evitare di appesantire il testo clinico con le descrizioni degli studi svolti, rimandiamo il lettore interessato al sito internet della *Society of Interpersonal Psychotherapy* (<http://ipt-international.org/>), che aggiorna regolarmente la bibliografia sulla ricerca. Lo specialista particolarmente impegnato può leggere la tabella nel Capitolo 2 (Tabella 2.1) e passare direttamente al Capitolo 4, "Come iniziare la IPT".

Anche ciò che può dare un libro ha dei limiti. Nel migliore dei casi, può offrire delle linee guida che possono migliorare le abilità che un professionista già possiede. Se questo è un libro su "come fare a", presuppone che gli specialisti cui è destinato conoscano i fondamenti della psicoterapia e abbiano esperienza con le diagnosi mirate o gli specifici gruppi di persone che stanno progettando di trattare. Questo libro non elimina la necessità di una formazione clinica sulla IPT, né di corsi e di supervisioni da parte di esperti (vedi Capitolo 26). D'altra parte, alcuni formatori che operano in paesi poveri di risorse e in stato di crisi umanitaria hanno organizzato, in caso di necessità, corsi rapidi per operatori sanitari (Verdeli et al., 2008).

Dedichiamo questo libro al compianto Gerald L. Klerman, M.D., lo scienziato clinico di talento che ha sviluppato la IPT con la Dott.ssa Weissman, sua moglie. In qualità di autore principale del manuale originario del 1984, ha sviluppato la IPT. Sfortunatamente non ha vissuto abbastanza per poter vedere gli attuali avanzamenti nella ricerca e nella divulgazione clinica. Ringraziamo i molti colleghi che nel corso degli anni hanno contribuito a espandere i confini della IPT, sviluppando e testando gli adattamenti. Le loro opere sono citate nel presente volume.

Questo libro è aggiornato al 2017, ma il settore sta cambiando rapidamente. Informazioni su nuovi studi possono essere trovate attraverso la *International Society of Interpersonal Psychotherapy* (<http://www.interpersonalpsychotherapy.org/>).

Tutti i dati personali dei pazienti sono stati alterati per preservarne la privacy.