

ПРЕДИСЛОВИЕ

Интерперсональная психотерапия (ИПТ) является одним из наиболее изученных видов доказательной психотерапии. Данная книга разработана как справочник обучения ИПТ для лечения депрессии и других расстройств. Она также рассчитана на клиницистов, которые уже изучали ИПТ на семинарах или с помощью супервизии и нуждаются в справочнике и пособии по лечению для своей практики. Исследователи и клиницисты, адаптировавшие ИПТ для различных диагнозов, возрастных групп, форматов или культур, могут опираться в своей работе на эту книгу. Мы описываем ключевые элементы, стратегии и техники ИПТ. Данная книга может быть полезна целому ряду специалистов в области психического здоровья: психиатрам, психологам, социальным работникам, медсестрам, школьным психологам, а также работникам в условиях, когда из-за нехватки средств доступны всего несколько вариантов лечения психических расстройств.

В начале 1970-х, на заре исследований доказательной психотерапии, Джеральд Клерман и Мирна Вайсман разработали и с помощью коллег исследовали краткосрочное лечение депрессии [Weissman, 2006]. Успех их исследований привел к распространению данного вида лечения, именуемого ИПТ. Лечение описано в первоначальном руководстве *Interpersonal Psychotherapy for Depression* [1984], в *Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy* [2000], сокращенной версии *Clinicians' Quick Guide for Interpersonal Psychotherapy* [2007] и в *Casebook of Interpersonal Psychotherapy* [2012]. Данная книга является производной и обновленной версией этих изданий и более детальным пособием по ИПТ.

ИПТ много раз изучалась в рандомизированных контролируемых исследованиях, которые публиковались во многих журналах. Успехи исследований привели к тому, что ИПТ включили в протоколы лечения

в Австралии, Канаде, Германии, Японии, Голландии, Новой Зеландии, Норвегии, Шотландии, Швеции, Великобритании и США, а также признала и рекомендовала ВОЗ. Число практикующих клиницистов, которые изучают данный подход, постоянно растет, что привело к появлению нескольких других руководств по ИПТ. Некоторые из них являются узкоспециализированными адаптациями ИПТ для специфичных форматов или популяций. Примеры включают в себя руководство по групповой ИПТ, распространением которой занимается ВОЗ [WHO, 2016], и пособия по ИПТ для работы с подростковой депрессией [Mufson et al., 2011], биполярным расстройством [Frank, 2005] и ПТСР [Markowitz, 2016] (данные адаптации вместе с другими рассмотрены в 3–5 частях данной книги). Данная книга содержит материал, который лег в основу самых ранних и последующих исследований и обучения ИПТ и является платформой для ее дальнейшего исследования и практики.

Многие клиницисты слышали или читали об ИПТ, но не уверены в том, что это и как ее проводят. Поскольку программы по психиатрии, психологии, социальной работе и другим профессиям, связанным с психическим здоровьем, постепенно включают доказательную психотерапию в обязательную программу обучения [Weissman et al., 2006], большинство клиницистов в области психического здоровья не проходили формального обучения ИПТ. Только в последнее десятилетие многие начали изучать ИПТ, преимущественно с помощью постдипломных семинаров, курсов либо пособия [Weissman et al., 2000; 2007], обновленной версией которого является данная книга.

Мы предлагаем квинтэссенцию ИПТ в простом и доступном руководстве. Данная книга содержит толику базовой теории (мы восстановили некоторые материалы, вырезанные из издания 2007 г.), но рассчитана, как и сама ИПТ, быть практичной и прагматичной. В книге описано, как готовиться к клиническим встречам с пациентами, как фокусироваться на лечении и как справляться с терапевтическими трудностями. Мы также предоставляем клинические примеры и примеры реплик терапевта по всей книге.

В первой части (главы 1 и 2) описана структура и место ИПТ в современном психотерапевтическом мире вместе с особенностями данного подхода. Во второй части (главы 3–11) детально рассмотрено, как проводится ИПТ большого депрессивного расстройства. Данную часть следует прочитать для ознакомления с основами ИПТ. Если вы заинтересованы в изучении адаптаций ИПТ для аффективных расстройств с особыми группами пациентов и обстоятельств, переходите к третьей части (главы 12–18), а

для неаффективных расстройств — к части 4 (главы 19–23). Хотя большинство исследований ИПТ опираются на диагнозы DSM-III или DSM-IV, мы следуем классификации DSM-V. В части 5 (главы 24–26) представлены структурные адаптации ИПТ (адаптации для разных культур, а также групповой, семейный, телефонный и интернет-формат сессий). В части 5 представлены варианты дальнейшего обучения и поиска ресурсов ИПТ.

Мы старались делать главы как можно более короткими, чтобы вы могли быстро переходить к интересующим вас темам. В каждой главе об адаптации ИПТ для конкретного диагноза коротко описываются его симптомы, специфические модификации ИПТ для данного расстройства и степень, в которой результаты исследований поддерживают данное применение. Вместо того чтобы заполнять текст описаниями исследований, мы отсылаем заинтересованных читателей к сайту Международного общества интерперсональных психотерапевтов <http://ipt-international.org>, который содержит периодически обновляемую библиографию исследований. Занятый клиницист может прочитать схему в главе 2 (табл. 2.1) и переходить непосредственно к главе 4.

Есть пределы возможностей книги. В лучшем случае она может стать руководством по улучшению имеющихся навыков клинициста. Авторы данной книги, содержащей практические инструкции, предполагают, что использующий ее клиницист понимает основы психотерапии и имеет опыт работы с искомым диагнозом или конкретной популяцией пациентов, которых планирует лечить. Данная книга не исключает необходимости клинической подготовки в ИПТ, включая курсы и экспертную супервизию (глава 26). С другой стороны, исследователи в бедных странах, переживающих гуманитарный кризис, в случае необходимости проводили быструю подготовку для работников здравоохранения [Verdeli et al., 2008].

Мы посвящаем данную книгу покойному доктору Джеральду Клерману, одаренному клиническому ученому, основателю ИПТ вместе со своей женой, доктором Вайсман. Как ведущий автор руководства 1984 г., он развил ИПТ, но, к сожалению, не дожил, чтобы увидеть успехи ее текущих исследований и клиническую распространенность. Мы благодарны многим коллегам, которые на протяжении многих лет расширяют границы ИПТ, развивая и тестируя ее адаптации.

Книга была обновлена в 2017 г., однако данная сфера стремительно развивается. С новыми открытиями можно ознакомиться на сайте Международного сообщества интерперсональных психотерапевтов.

Все данные пациентов были изменены в целях конфиденциальности.