

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО»
КАФЕДРА «МИСТЕЦТВО СПІВУ»**

НЕЇЖКО ОЛЕКСАНДРА ОЛЕГІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ У ФОРМУВАННІ
ОПЕРНОГО СПІВАКА**

Галузь знань В «Культура, мистецтво та гуманітарні науки»
Спеціальність В5 «Музичне мистецтво»
Освітньо-професійна програма «Спів»

Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня
бакалавр

Науковий керівник:
СМИРЕНСЬКИЙ Володимир Миколайович,
кандидат педагогічних наук, доцент

Київ – 2025

Реєстрація _____
(номер)

« ___ » _____ 2024 р.

(прізвище, ініціали)

Дипломна робота допущена до захисту

Завідувач кафедри

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(науковий ступінь, вчене (почесне) звання)

« ___ » _____ 2024 р.

Рецензент

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(науковий ступінь, вчене (почесне) звання)

Рецензент

(підпис)

(ініціали, прізвище)

(науковий ступінь, вчене (почесне) звання)

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ЯКОСТЕЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ОПЕРНОГО СПІВАКА..... | 5 |
| 1.1. Самодисципліна у формуванні оперного співака..... | 5 |
| 1.2. Мотивація та цілеспрямованість..... | 10 |
| 1.3. Витривалість..... | 14 |
| 1.4. Стресостійкість..... | 18 |
| РОЗДІЛ 2. ВНУТРІШНІЙ СВІТ ОПЕРНОГО СПІВАКА: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ВРАЗЛИВОСТІ..... | 25 |
| 2.1. Психологічні травми та їхні наслідки в оперному житті..... | 25 |
| 2.2. Емоційна чутливість..... | 30 |
| 2.3. Перфекціонізм в оперному співі..... | 35 |
| 2.4. Сприйняття критики..... | 38 |
| ВИСНОВКИ..... | 43 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 45 |

ВСТУП

Оперне мистецтво – це сукупність декількох видів творчості: музичного, театрального (драматичного), хореографічного, образотворчого та літературного. Проте за всією технічною майстерністю, за неперевершеною постановкою та професіоналізмом стоїть особистість – оперний співак. Його професіоналізм народжується не тільки в результаті вокальних тренувань та сценічного досвіду, а й завдяки великій внутрішній праці, психологічній стійкості й гармонії. У цьому контексті психологія виступає не лише як додаткова галузь знань, а як одна з головних складових у процесі формування вокаліста-професіонала.

Актуальність дослідження. У теперішніх умовах, коли конкуренція в галузі музичного мистецтва дуже висока, від оперного співака вимагаються не тільки технічні, а й емоційно-психологічні вимоги. Хвилювання перед виходом на сцену, необхідність взаємодії з колегами, постійна критика, сприйняття співака публікою – усе це створює психологічний тиск. Недостатня увага до цих аспектів швидко призводить до професійного вигорання, а також до втрати голосу або навіть відмови від кар'єри. Ось чому психологічна підготовка є важливим елементом освітнього процесу у підготовці співака.

Багато співаків, навіть на вершині своєю слави, стикаються з внутрішніми бар'єрами: страх сцени, невпевненість у собі, проблеми зі самосприйняттям чи комунікацією. Проте роль психології в процесі формування оперного співака досі не є достатньо вивченою, особливо у вітчизняному науково-методичному контексті. Це зумовлює необхідність поглибленого дослідження психологічних чинників, що впливають на професійне становлення артиста.

Об'єктом дослідження є процес професійного становлення особистості оперного співака. **Предметом** аналізу виступають психологічні чинники, що впливають на формування та розвиток професійної майстерності оперного виконавця, а також роль психологічної підготовки в цьому процесі.

Мета дослідження – виявити основні психологічні аспекти, які впливають на формування оперного співака як гармонійної, професійно стійкої особистості, а також визначити шляхи ефективної психологічної підтримки в системі вокальної освіти.

Для досягнення цієї мети поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу з питань психології музичного виконавства.
2. Визначити основні психологічні характеристики, які необхідні для успішної кар'єри оперного співака.
3. Розглянути типові психологічні труднощі, з якими стикаються вокалісти на різних етапах професійного становлення.
4. Виявити ефективні методи психологічної підтримки та саморегуляції у підготовці співаків.
5. Обґрунтувати доцільність включення психологічних практик в освітній процес.

Теоретичне та практичне значення дослідження

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про психоемоційний аспект професійної діяльності оперного співака. Робота може стати підґрунтям для подальших наукових досліджень у сфері музичної психології, вокальної педагогіки та мистецтвознавства.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження викладачами вокалу, психологами, коучами та самими студентами вокальних спеціальностей для покращення процесу навчання, подолання психологічних бар'єрів та формування емоційно стійкої, самореалізованої особистості співака. Рекомендації, розроблені в межах дослідження, можуть бути інтегровані у навчальні курси або застосовані в індивідуальній роботі з вокалістами.

РОЗДІЛ 1. РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ЯКОСТЕЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ОПЕРНОГО СПІВАКА

1.1. Самодисципліна у формуванні оперного співака

Кожен професійний співак рано чи пізно зіштовхується з таким коментарем в свою сторону, де слухач, гучно проголошуючи і викрикуючи компліменти, робить акцент на слово «талант».

Талант, безумовно, має велике значення у формуванні мотивації і наступного шляху співака, тому що створює першочерговий поштовх у світ вокалу. Однак, коли слухач концентрує свою увагу на можливість генетичної схильності – це створює прогалину у величезній виконаній роботі, основою якої є самодисципліна.

Самодисципліна – це один із найважливіших аспектів у формуванні вокаліста, особливо оперного, тому що потребує багато часу, витримку, велику кількість занять і формування тривалих цілей, з якими в результаті він зможе зв'язати своє життя і отримувати такі коментарі в свою сторону.

На перший погляд це здається чимось буденним, тому що нам наголошують на дисципліні все життя в різноманітних сферах і ми чули одні й ті самі слова нескінченну кількість разів; проте, коли слова доходять до дій, то самодисципліна перетворюється в незабутній атракціон страждань.

Давайте спробуємо зануритися трішки глибше і розберемо найважливіші характеристики та умови для формування самодисципліни загалом і для оперного співака.

Насамперед хотіла би уточнити і трішки створити протиріччя з моїми початковими словами, наголосивши, що генетична схильність, наш темперамент і характер грають неймовірно важливу роль у формуванні самодисципліни, проте не варто обманюватися, думаючи, що цього достатньо. Це всього лише верхівка айсберга, яка здається такою крихітною, але виявиться

довжиною в життя і пливати в її сторону вам швидко перехочеться навіть з наполегливим характером.

Але все по порядку.

Наполегливість, радикальність та стійкість характеру

Ці три якості характеру виступають прекрасним початком у формуванні самодисципліни і, ймовірно, робить наш старт суттєво легше в порівнянні з людьми, яким важко зрушити з місця, адже нам всім добре відомо, що взяти себе в руки і почати – це, як правило, найскладніше, тому що потребує впертості, але якщо людині притаманна в характері наполегливість та радикальність, то для неї не буде проблемою поринути в самодисципліну з головою і тримати рівновагу якийсь час.

Такі люди легко починають нові хобі, вивчають багато нової інформації, вони більш ризикові і не бояться йти в темряву широким кроком.

У таких людей працює правило “все або нічого”, але воно теж має свої наслідки, адже самодисципліна повністю цьому протирічить.

Тут на допомогу нам прийде стійкість.

Стойкість, по своїй суті, зазвичай формується досвідом і вихованням, і є чудовим балансом для нашої наполегливості, оскільки не впадає в «синдром відміни» при зіткненні з невдачею.

Вона допомагає нам рухатися далі з такою ж завзятістю та радикальністю. Щоправда стійкість характеру зазвичай не притаманна підліткам та молодим людям, у віці яких якраз йде найактивніший розвиток і формування професійного співака (звичайно ж, є виключення, оскільки у кожного свій унікальний життєвий досвід, який міг навчити їх цієї якості з ранніх років, але, на жаль, такий досвід зазвичай негативний і травматичний).

Саме тому я назвала генетику лише верхівкою айсберга, адже нам потрібно щось більше, ніж просто відповідна вдача.

Постійні заняття і практика.

Ось тут ми переходимо до одного із найскладніших аспектів у формуванні самодисципліни – дії.

Опера потребує великої кількості постійної практики для розвитку вокальних технік, для формування правильного співочого дихання і вибудовування витримки.

Як виявилось, однієї наполегливості було недостатньо!

Напевно, тут я хочу зробити акцент на слово «постійний» або «систематичний».

Оскільки наше життя дуже хаотичне і складається із багатьох аспектів, окрім музики, ми часто забуваємось, блукаємо в різноманітних життєвих обставинах, втрачаємо і знаходимо, падаємо і піднімаємось, і тримати себе в якійсь сфері в певні етапи життя видається не просто комічним, але й безглузким й недоречним.

Проте в цьому і є суть!

Не дивлячись на життєві обставини, самодисципліна потребує тренувань, вона прагне, щоб ти піднімався і йшов однією й тією ж дорогою в один і той самий кабінет і відшліфовував свою майстерність. Якщо ти сумний, на вулиці холодно, йде сильний дощ і ти ще не встиг поспіяти, – тут саме час проявитися твоїй самодисципліні і все ж таки піти вже звичною дорогою.

Практика необхідна саме в довгостроковій перспективі, оскільки хороший оперний спів, як і будь-який інший вид мистецтва, – це продукт багаторічних занять.

- Вибудовування звука: оперне мистецтво потребує спів довгих фраз, гучне резонування, яке здатне озвучити величезні зали, до того ж спів з великими оркестрами, і спів матеріалу, який потребує високої музичної майстерності. Для опери виступ сконцентрований на звуках, котрі видає

співак. І звуки постійні і не такі різноманітні, як в джазі, мюзиклі та поп-музиці, але через це потребують набагато більше часу та уваги.

- Здорова техніка: в оперному співі основна увага приділяється техніці співу. Оперна техніка - це техніка бельканто, що буквально означає «красивий спів»; і щоб дійти до такого милозвучного іноземного слова в своєму творчому житті – потребуються роки.
- Мова: оперні співаки часто співають італійською, французькою, німецькою мовами. Співакам не обов'язково вільно володіти всіма мовами, проте вони повинні бути достатньо знайомі з ними, щоб мати можливість легко співати і звучати так, наче вони вільно ними володіють.

Усі ці технічні аспекти потребують самодисципліни і багато років життя вокаліста, але нас зовсім не зупиняють такі гучні висловлювання, адже ми переходимо до наступної підкатегорії:

Формування терпіння

Ми живемо в нескінченному потоці швидкого і непотрібного споживання інформації. На вулиці 2025 рік і коли ми виходимо на вулицю, то можемо помітити, як всі навколо нас кудись поспішають і нікуди не встигають. Щоправда, у вас вийде це помітити лише якщо ви самі не в одному потоці з цими людьми. Ми живемо в епоху розвитку технологій, де отримання знань вже не є розкіш, а буденність, яка доступна кожній людині. Це створює свої переваги, проте наш менталітет змінюється і він все більше потребує від нас результату «тут і зараз», забуваючи про терпіння, яке так катастрофічно необхідне як в древньому, так і в сучасному світі мистецтва. Створивши одну привілегию, ми втратили іншу. Вистояти в черзі в лікарні, почекати автобус на зупинці чи дати мікрохвильовці розігріти їжу 2 хвилини уже не видається чимось дратівливим і навіть стресовим для нового покоління і таке прекрасне слово як «терпіння» зникає з нашого лексикона, пробиваючи вперед пошук інших способів уникнення розвитку цієї якості. Тому ми спостерігаємо як все

частіше на просторах інтернету з'являються різноманітні швидкі курси, тренінги зі співу, де вам обіцяють якнайшвидших результатів в найкоротші проміжки часу, проте наскільки це дієво і результативно?

Якщо ми говоримо про академічний спів, то можна висловитися простою фразою: «не дієво».

Оперний вокал зовсім не той вид мистецтва, який можна опанувати через онлайн-курси в Інстаграмі. Тому нам доводиться повертатися до першоджерел і шукати в собі сили формувати терпіння до себе, до мистецтва загалом і до розвитку своїх навичок.

Важливо пам'ятати, що терпіння – це ключ до самодисципліни. На мою думку, хороший спів – це правильна реалізація здорових співацьких звичок, які закріплюються великим обсягом часу.

Також не забуваємо про те, що голос – це м'язи і, як і в будь-якому розвитку навичок, послідовність і відданість справі через терпіння – ось що має значення.

Проте терпіння до самої справи – це, безумовно, грає важливу роль, але ми також маємо не забувати про терпіння до самого себе.

Коли ми говоримо про психологію у формуванні оперного співака, то психо-емоційний стан людини є чи не найголовнішим фактором його розвитку, але до цього ми ще повернемося.

Більшість дітей/молодих людей в Україні часто стикаються з методом виховання радянських батьків, котрі нетерплячі ні до себе, ні до дітей. Наприклад, коли справа доходить до навчання, домашніх обов'язків і особистих пріоритетів, які стають на п'єдесталі і це з часом розвиває у дитини нетерплячість до себе, своїх почуттів, стану і потреб. Така модель поведінки може суттєво вплинути на швидкість розвитку співацьких навичок і технік, і навіть створити додатковий травматичний досвід при довгому ігноруванні.

Коли у нас був поганий день, ми посварилися з друзями або просто встали не з тієї ноги, – це потрібно і важливо враховувати, коли приходимо на уроки вокалу в наш злочасний кабінет. Наш настрій (у жінок – менструальний цикл), рівень кортизолу, серотоніну та інших гормонів впливає на те, як буде звучати наш голос саме сьогодні і важливо бути терплячим до себе, не картаючи себе за невдалий день чи твір.

Тому так важливо вчитися не тільки технікам співу, але й технікам любові до себе і розбивати звичні і старі рамки, щоб формувати нового себе.

І, здається, ми приходимо до завершення теми самодисципліни, адже всі важливі аспекти були вже сказані вище, але наша наступна тема в розділі внутрішніх якостей особистості співака безпосередньо пов'язана з уже розгорнутою темою, і, загалом, створює саме бажання дисциплінувати себе.

1.2. Мотивація і цілеспрямованість

Ці два елементи мають вирішальне значення для зародження оперного співака і наступного розвитку самодисципліни.

Сильна внутрішня мотивація, така як: пристрасть до музики, мрія дитинства чи приклад старшої сестри, яка зараз виступає на сцені, – це чудовий початок величезного шляху.

При належній мотивації ми буквально здатні підкорювати гори, йти на будь-які умови і перемагати усіх ворогів. Це стосується будь-якої сфери нашого життя.

Подумайте про те, чи погодитеся ви втекти з лаштунків на вулицю перед виходом на сцену, де ваші друзі, сім'я і ще натовпи людей серед глядачів чекають вашого виходу на сцену і неймовірного виступу, до якого ви готувалися весь рік і який, можливо, здатний змінити ваше життя назавжди? Навряд чи. Це ж абсолютний нонсенс.

А якщо ви в цей момент тікаєте на вулицю, щоб упіймати таксі, бо ваша найкраща подруга потрапила до лікарні?

Ось і належна мотивація!

Коли наша мета не зрівнюється з противагою їй, а перевищує її, то це і створює мотивацію, яка нами рухатиме.

Мотивація співати у всіх може бути різною та важливо знайти для себе щось, що буде тримати вокаліста багато років, щось довгострокове, що буде підтримувати дисципліну і випрацьовуватиме витримку.

Мотивація – це як партнер, з яким бувають злети і падіння. Це не тільки про початковий поштовх, але й про постійне повернення і підпитку.

На превеликий жаль, людям притаманно швидко втрачати мотивацію, особливо в сфері співу, оскільки невдачі, особливо на початку, часто збивають з пантелику, але тут в хід вступає самодисципліна і поки вона виконує свою справу – нам потрібно визначити причину втрати мотивації і працювати з нею відповідно.

Причин може бути безліч: вигорання, постановка нереалістичних цілей, зовнішні фактори.

Оперний спів – це дуже важка праця, в якій легко вигоріти або, дивлячись на інших співаків, не отримати натхнення, а навпаки – ставити перед собою недосяжні цілі, котрі вокаліст хоче досягнути за короткий проміжок часу. Подібні ситуації – прекрасний показник недосвідченості, але це можливо виправити, якщо своєчасно зрозуміти свою помилку.

Такі терапевтичні способи, як: пошук зовні, звільнення від відволікання, нагорода себе за досягнення навіть дрібних цілей, вивчення нових хобі, розвиток терпіння до себе і зміна цілей на більш реалістичні, – все це може не тільки повернути мотивацію, але й зробити її сильніше та суттєвіше.

Також важливо уточнити, що з віком наша мотивація може змінюватися. Коли ви дитиною йшли до музичної школи – ви мріяли бути великою і відомою співачкою на сцені, а в 23 ви вже думаєте, чи оплатить ваш голос вашу аренду.

Яку мотивацію ви оберете для себе – немає значення взагалі; головне – щоб вона тримала вас в тонусі і змушувала виходити на сцену знову і знову.

Відповідним чином на нас також впливає і віра в себе та свої сили. Віра співака в свою здатність досягати успіх (самоефективність) позитивно пов'язана з внутрішньою мотивацією до співу. Ми не знаємо майбутнього і не бачимо, як складеться наше життя в тій чи іншій сфері, проте віра дає нам здатність рухатися, не маючи жодних гарантій.

Далі нам на допомогу приходять впевненість в собі та харизма.

Хоча техніка і талант важливі, впевненість і харизма мають вирішальне значення для залучення аудиторії і здійснення впливу.

Розвиток таких прекрасних якостей (без перебільшення, адже нам зовсім не потрібно ставати гордими нарцисами) дуже добре впливає на швидкість досягнення цілей і формування мотивації.

Харизма також допомагає нам в комунікації з людьми і є маленьким ключиком до успіху, завдяки якому наша мотивація зростає.

Коли справа стосується впевненості, потрібно дотримуватися дуже тонкої межі. Важливо бути впевненим, але не самовпевненим. Співак має відчувати себе достатньо добре, щоб вийти перед 3000 аудиторією і справити хороше враження, але не на стільки захопитися собою, щоб не помилитися.

Хоча важливо відпустити частину свого еґо у виконавському мистецтві, впевненість і харизма життєво важливі для успіху.

І фінальний аспект, який я хотіла би зачепити, говорячи про мотивацію, - це підтримка активної комунікації з викладачами та колегами.

Ми живемо в соціумі і часто порівнюємо себе з іншими, намагаючись уподібнитися їм або стати краще, уявляючи себе, що ми постійно в якихось перегонах, які не мають кінця. Проте на практиці це всього лише позбавляє нас мотивації в кінці кінців. Здорової конкуренції без порівнянь і перегонів досягти не так легко, проте це можливо. І тільки тоді, коли вокаліст зможе

насолоджуватися роботою інших, захоплюючись на підвищення мотивації, а не вбивати себе пошуками власних недоліків.

Цілеспрямованість, з іншого боку, також має велике значення у формуванні оперного співака, оскільки вона забезпечує відчуття направлення і сенсу, які виходять за рамки простого фізичного акту співу.

Співак з чіткою ціллю з більшою вірогідністю буде стійким перед обличчям труднощів, знайде художнє задоволення і встановить зв'язок з аудиторією на більш глибокому рівні.

Ця ціль може виходити з мотивації, яку ми обговорили до цього, включаючи глибоку любов до музики, бажання розказати історію або використати свій голос, щоб змінити світ.

Підвищення художнього задоволення:

Співак, у якого на питання «Чому?» є моментальна стверджувальна відповідь, з більшою ймовірністю знайде художнє задоволення і більш глибоке відчуття зв'язку з музикою на професійному рівні. Це може призвести до більш захопливого розвитку і наступним виступам.

Натхнення для інших:

Це елемент, про який часто всі забувають, адже ми так критичні до себе і ніколи не визнаємо і не хвалимо себе за успіхи потрібним чином. Ми навіть не можемо уявити, що можемо стати цілим натхненням для реальних людей.

Співаки, які живуть своєю ціллю, можуть надихати інших йти до своїх мрій і знайти власний голос. Їхня пристрась і відданість справі можуть створити ефект метелика, впливаючи на життя оточуючих.

По суті, цілеспрямованість забезпечує основу для шляху співака так само, як і мотивація, направляючи його навчання, надихаючи його виступити і збагачуючи його життя. Це паливо, яке змушує співака продовжувати, коли дорога стає складною, і причина, по якій їхня музика знаходить відгук у слухачів на більш глибокому рівні.

Цілеспрямованість також не може не впливати на якість виступу і впевненість вокаліста, як ми згадували раніше.

Коли людина рухається до своєї цілі, дивлячись вперед, то кожен її крок до виходу на середину сцени випромінює впевненість і створює образ професіонала своєї справи. Всі погляди прикуті до нашого цілеспрямованого вокаліста, тому що впевненість відчувається в повітрі і передається глядачам, назавжди створюючи перше враження.

Така прекрасна якість також підвищує рівень вищезгаданої наполегливості та стійкості, які допомагають нам у формуванні себе як оперного співака, але в симбіозі з хорошою цілеспрямованістю здатна підкорювати вершини.

На завершення стосовно мотивації і цілеспрямованості хочу сказати, що ми – наш найголовніший інструмент, і для того, щоб прийти до вивчення технік і розвитку фізичних здібностей, нам потрібно почати з вивчення себе і розуміння своїх цілей. Ці аспекти недбало ігноруються як вчителями, так і учнями, а вони, по своїй суті, рухають нами протягом життя.

Завжди важливо пам'ятати, що наш внутрішній неосяжний світ впливає на фізичне і матеріальне безпосередньо, створюючи цілісну картину.

Ця картина потім перетворюється в діяльність, систематичність та виливається в результат, який підкорює серця глядачів, змушуючи їхнє тіло вкриватися мурахами.

1.3. Витривалість

Напевно, тепер ми можемо трішки розбавити нашу роботу описом не тільки психологічного аспекта, але й впливом на техніку самого процесу співу і виступу.

Тренування витримки становить одну із найбільш неулюблених елементів самодисципліни і розвитку голосу, тому що сприяє тестуванню наших лімітів і руйнуванню стін обмежень, а це доволі неприємно.

При вивченні академічного співу вироблення витримки – це не тільки відточування свого головного інструмента (голосу), але й регулярні фізичні навантаження і знаходження балансу.

Давайте розберемо все по порядку.

Мабуть, найперший і найголовніший аспект розвитку витримки – це техніка співу. Тут дуже важлива регулярність і правильне поступове розширення свого діапазону, вивчення дихальних технік, музичних стилів, хороша постановка голосу і навіть постава. З кожним роком, виходячи на рівень вище в академічному співі, ми тестуємо нашу витримку, розширюючи її межі за допомогою голосу.

Тільки завдяки їй ми бачимо рух та розвиток, тільки завдяки їй ми помічаємо, як з роками наш голос стає більш вишуканим та милозвучнішим.

Наступна важлива складова, яка сприяє розвитку витримки та вдосконалення якості співу оперного співака – це регулярні фізичні вправи і тренування.

Я особисто величезна прихильниця фізичної активності, тому що вона здатна тримати усе тіло в тонусі, підтримувати стан нашого здоров'я, обміну речовин, зберігати нас від різноманітних хвороб, а також позитивно впливає на наш психологічний та емоційний стани, які вкрай важливі при створенні себе як оперного співака.

Власне, говорячи про фізичні навантаження, нам всім відомо, як виглядає тренування витримки нашого тіла, тому глибоко йти в цю сферу не будемо, але мені би хотілось обговорити декілька видів спорту, де ми можемо тренувати витримку і регулярність яких вправ допоможе нам у розвитку свого оперного голосу.

- *Йога.*

Дуже популярний зараз вид спорту, який показує доволі позитивні результати і не потребує великої фізичної підготовки та багато часу. Також йога

сприяє нормалізації ментального стану, зниження рівня гормону стресу, але в ній є ще дещо. Йога сприяє співу, адже вона змушує співака налагодити зв'язок між диханням і тілом. І що ще важливіше, вона дає виконавцю можливість сконцентруватися, що вже є дуже корисною практикою для співака.

- *Силові тренування.*

На перший погляд це здається чимось не зв'язаним із самим процесом співу і це абсолютна правда.

Проте якщо йдеться про виступ, то тут варто задуматися.

Оперні співаки на постійній основі носять важкі костюми, і їм потрібно рухатися переконливо на сцені і не спотикатися, а це іноді вимагає нелюдських зусиль і без належної фізичної підготовки може навіть травмувати людину.

- *Кардіо-тренування*

Сприяє поліпшенню кровообігу, вчить контролю дихання і, мабуть, є найкращою практикою у розвиток витримки.

Усі плюси кардіо-тренувань порахувати буде складно, тож залишу це на ваше самонавчання.

Усі ці види спорту в будь-якому їхньому прояві однозначно і дуже позитивно вплинуть на ваш голос і швидкість його розвитку та підвищення рівня витримки у сфері спорту вчить співака аналогічно ставитися до свого голосу.

Але витримка – це теж дуже небезпечно і в ній дуже важливо дотримуватися балансу і вчасно себе зупиняти.

Важливо пам'ятати, що вокаліст носить із собою свій інструмент постійно і використовує його протягом дня, тому дійсно важливо віддавати цьому звіт при множинних виступах або коли ми розширюємо свої ліміти.

Травми від перенапруги можуть статися в опері так само, як у спорті.

Співакам безперечно потрібно бути обережними, щоб не перестаратися, коли вони тренуються чи співають, щоб не пошкодити свій інструмент. Коли

виступ наближається, вони мають бути переконані, що не перенапружують свій голос навіть у звичайній розмові.

Якщо ви відчуваєте, що ваші голосові зв'язки відчуваються втомленими від перевантаження, то це момент, коли вам потрібно зупинитися і зробити перерву.

Це і є причина, чому опери не показують два вечори поспіль; це було б надто виснажливо фізично.

Було б «далеко не ідеально» проводити два виступи поспіль, адже якщо ви не знайдете часу на відпочинок і відновлення, то оком не змигнете, як можете втратити свою кращу форму.

Втома може призвести до травм як психологічних, так і фізичних. Ви можете побачити на баскетбольному майданчику хлопця, який грає в баскетбол щовечора. Він грає з усіх сил і дуже старається, ви бачите його результати. А потім він різко рве м'язи і більше ви його на майданчику не бачите. Таке може трапитися і з оперними співаками, тому на репетиціях ми повинні задавати собі темп, який не сильно порушує наші ліміти, але також тестує витримку.

Оперний співак не може співати без зупинки, бо це справді навантажує голос і може призвести до фізичної травми, як-от вузли чи кісти; можуть навіть лопнути кровоносні судини в голосових зв'язках, якщо перестаратися. Співак має вміти завжди слухати своє тіло і знайти потрібний баланс.

Друга частина нашої підтеми не так тісно пов'язана з витримкою, як такою; однак, це важливий компонент, який нам допоможе не тільки для розвитку витримки, а й загалом при формуванні публічної людини, яка активно виступає на сцені.

1.4. Стресостійкість

Яке довге, красиве слово і як важко його використовувати в описі себе. Звичайно, коли ми створюємо собі резюме, то гучніше за всіх кричимо про нашу стресостійкість, але як справи йдуть насправді?

Є безліч випробувань, які нам доводиться проходити, особливо на початковому шляху, щоб розвинути свій характер. Але також є певні тригери і травми, які залишаються з нами назавжди і нам доводиться використовувати всі сили і мужність, щоб прибрати тремтіння в тілі.

Давайте розберемо найпопулярніші страхи, з якими так чи інакше стикаються всі оперні співаки і як можна з ними працювати.

Мабуть, найпопулярніше і найперше, що спадає на думку – це боротьба з тривогою перед виступом.

Перше, що потрібно зрозуміти артисту, – це те, що страх сцени – це абсолютно нормально. Стійкість і регуляція цього страху передбачає розробку стратегій, які допоможуть вам впоратися з тривогою.

Читаючи і вивчаючи рядки Аріани Хеншоу і Сари Коллієр з їхньої статті про страх сцени, можна помітити такі цікаві висновки, яких вони дійшли:

«Наша найголовніша мета – не дозволяти нервам узяти гору, а спрямувати цю енергію в потужний виступ і не дозволяти страху заважати вам рухатися вперед. Бути стійким – означає протистояти цим страхам і робити це в будь-якому разі».

Цікаві думки, які підводять нас до питання: а як взагалі можна перевести страх у потужний виступ?

Насправді, це дуже суб'єктивна річ, адже в кожній людині страх проявляється по-різному. Когось страх повністю паралізує, а когось навпаки пробуджує до дій.

Тут важливо вже орієнтуватися, відштовхуючись від реакції вашої нервової системи та психіки.

Якщо реакція вашого тіла – це повний і миттєвий параліч, то я вас вітаю - ви програли в лотереї сценічного артиста, але вихід є завжди.

У таких ситуаціях важливо знайти для себе спосіб повернутися мозком у спокійну обстановку, вгамувавши скажене серце і прискорене дихання. Комуś допомагають дихальні практики, а комуś знайти в залі знайомі очі, які заспокоють. У будь-якому разі, потрібно дбати про свою психіку і відповідати на реакцію тіла належним чином, не створюючи при цьому травми. Але про них ми ще поговоримо.

Однак, якщо ваша реакція на стрес – це дія, то це чудовий спосіб послухати своє тіло і спрямувати цю енергію в силу свого голосу.

У будь-якому разі боротьба з цим страхом – це практика, що вимагає часу і хорошого ставлення до себе.

Також хочу трохи торкнутися теми підтримання послідовності.

Стійкість у співі означає бути послідовним. Показувати себе, показувати свою майстерність, використовувати свій голос.

Йдеться про відданість своєму мистецтву, незважаючи на внутрішні переживання.

Пошук способів перевернути значення співу на позитивне, якщо виникають негативні асоціації.

Наприклад, якщо спів став рутиною, тому що він став способом отримати роботу або потішити інших – катастрофічно важливо знайти спосіб повернутися в початкову мотивацію.

Чи можете ви знайти спосіб створити цей перемикач усередині себе, який ви зможете використовувати в будь-який час? Він буде про те, щоб годувати вас? Про те, щоб виховувати вас і підвищувати професіоналізм? Про те, щоб виражати себе?

Таким чином, стійкість як співака полягає в тому, щоб долати весь спектр проблем і невдач із силою, рішучістю та гнучкістю.

Наступне, що хотілося б трохи розібрати – це адаптація до змін в індустрії.

Індустрія виступів постійно розвивається і змінюється, залежно від поколінь і нових запитів. Стійкість – це здатність адаптуватися до цих змін, чи то навчання використанню нових технологій, чи то управління змінами в тому, як співаки мають себе просувати.

Стійкі співаки бачать у змінах можливість для зростання, а не те, чого слід боятися.

Але тут також потрібно відзначити одну важливу деталь, яку не варто забувати всім артистам: адаптуючись до змін – залишайтеся вірними собі та не загубіть себе і свій стиль у процесі. Адже мода та стилі змінюватимуться, а унікальність вашого голосу має залишатися стабільною, здатною виражати саме Ваші емоції та Ваш стиль.

Ідеться про те, щоб не дозволяти цим змінам в індустрії заважати вам виражати свою творчість, хоч би як ви цього хотіли (або не хотіли).

Будуть часи, коли любителів опери буде дедалі менше, люди стануть критичнішими до ваших виступів або зажадають нововведень, що йдуть всупереч вашому стилю та експресії; головне – не піддаватися соціальним рамкам (які, до того ж, мінливі та можуть бути суперечливими), а просто мати сміливість залишити аудиторію, що не полюбила вас, і зайнятися пошуком своєї.

Чому це так важливо?

Усе дуже просто: у пошуках задоволення суспільства ми втратимо себе і ще й ніколи не зможемо його задовольнити. Люди завжди вимагатимуть різного і їм завжди буде мало, недостатньо. Люди можуть бути жорстокими, грубими, неповажними до творчості.

Ми завжди будемо недостатньо хороші для когось. Саме тому головне залишатися вірними собі та своїм поглядам.

Це зовсім не означає, що ми маємо забувати про зміни в індустрії, зовсім навпаки! Якщо ми бачимо, що зміни не йдуть проти наших поглядів, а лише можуть покращити або підвищити рівень професіоналізму та нові маркетингові стратегії приведуть більше молодих людей до зали – це не може не тішити.

Але говорячи про стресостійкість, є і зворотний бік. Зміни можуть бути і позитивними, і негативними, іноді нам потрібно відстоювати свої погляди або погоджуватися на речі, над якими ми не маємо влади, але будь-які зміни можуть приносити стрес у наше життя, особливо якщо стабільність – була нашим головним спокоєм.

Одна й та сама сцена, де ми знаємо кожну пляму на шторі та кожну подряпину на підлозі, де ми знайомі з кожною колегою, де ми точно знаємо, як на нас сидітиме костюм і як довго ми зможемо з ним стояти, де кожна пісня відрепетирувана до ідеалу та більше не викликає тривожності, – все це викликає в нас відчуття стабільності, звичності та спокою. І коли це відразу розбивається через невідкладні вам зміни – це викликає величезний стрибок емоцій, з якими важливо вміти справлятися.

Навіть позитивні зміни можуть призвести нас до тривожного стану, тому що картинка, яка вже відображається в нашій сітківці ока, має різко змінитися, а на це, як у будь-якій роботі і навіть нашому житті, не може не реагувати наша нервова система.

Намагаючись нас захистити, вона вмикає тривожність – дуже неприємний і довготривалий стан, мета якого – остерігати нас від потенційних небезпек, які психіка сама собі й малює, а стресостійкість – це здатність швидко боротися з нашою тривожністю та вчасно брати її в узду.

Коли ми відкриваємо гугл і вводимо запит про боротьбу з тривожністю, ми одразу натикаємося на мільйон курсів і сайтів, але можна виокремити кілька

практик, які справді допоможуть нам у цій важкій боротьбі й допоможуть розвивати стійкість до стресів.

Практика усвідомленості (mindfulness)

Методи усвідомленості включають навмисне зосередження на теперішньому моменті без осуду, використовуючи такі методи, як сфокусоване дихання, сканування тіла і сенсорне усвідомлення, щоб поліпшити усвідомлення своїх думок, почуттів і відчуттів.

Регулярно практикуючи ці методи, люди можуть поліпшити свою здатність керувати стресом, емоціями та увагою.

Мені особисто подобається метод сфокусованого дихання, де нам потрібно звертати увагу й повністю фокусуватися на своєму диханні, підйомі та опусканні грудей і живота, повністю віддаючи себе цьому відчуттю і м'яко повертати наші думки назад на дихання, якщо вони кудись відлітають (а вони цю справу дуже люблять).

Це дуже схоже на метод медитації, і, можливо, є багато людей, які ставляться до таких способів дуже скептично, але ми часто ставимося скептично і до свого ментального здоров'я, а потім дивуємося, чому нема бажання ні на сцену виходити, ні жити взагалі.

Тому нікого не слухаємо і пробуємо різні методи, щоб знайти ідеальний варіант для заспокоєння нашої душі.

Ще гарний спосіб – це метод 5-4-3-2-1.

Тут потрібно задіяти свої органи чуття, звертаючи увагу на 5 речей, які ми можемо побачити, 4 речі, яких ми можемо торкнутися, 3 речі, яких ми можемо почути, 2 речі, яких ми можемо відчути, та 1 річ, яку ми можемо скуштувати на смак.

Таким чином, ми повертаємося в теперішній момент, не дозволяючи нашій тривозі взяти гору.

Ці методи справді робочі й перевірені різними експериментами. Вони дієві, коли потрібно привести себе до тями досить швидко, що часто буває нездійсненним завданням.

Так само з часом, такі міні-ритуали стануть для вас своєрідним місцем спокою, де ви знаєте, що на вас завжди чекає позитивний результат.

Також є медитація.

Це найпопулярніший спосіб боротьби зі стресом і тривогою в абсолютно будь-яких обставинах.

Практикуючи медитацію, насамперед дуже важливо знайти спокійне і тихе місце, де вас ніхто не буде відволікати від наступних 10-20 хвилин пошуку заспокоєння і благоговіння.

Знайшли?

Тепер потрібно спокійно сісти, зосередитися на своєму диханні, думках і тілесних відчуттях, і так само, як і в дихальній практиці, м'яко повертати свій розум у ці почуття, якщо він відволікається.

Я сама часто медитую вранці, і оскільки я розмірковую візуалізаціями – мені шалено важко сидіти довше ніж 10 секунд, нічого не уявляючи. Тому я створила для себе місце медитацій, де я опиняюся, тільки-но я закриваю очі в позі лотоса. Там я можу детально уявляти і розглядати весь антураж і мені це допомагає не відволікатися на буденні думки.

Спочатку сидіти в такому положенні 15-20 хвилин здаватиметься чимось неможливим, але повірте мені, що з практикою ваш мозок звикне і ваша нервова система скаже вам величезне спасибі в довгостроковій перспективі.

Замість медитації можна просто молитися. Коли ти відкриваєш усі свої страхи, тривоги, переживання, сумніви і знесилля Творцеві, відчуваєш полегшення. Особисто мені допомагають щоденні молитви, а також молитва безпосередньо перед виступом. Молитва надихає піднятися над обставинами і тривогами, допомагає заспокоїтися та довіритися життю.

Також, оскільки всі ми соціальні створіння, – нам необхідна підтримка близьких, до яких ми зможемо вчасно звернутися і які здатні допомогти нам відрегулювати стрес.

Спілкування з турботливим колом друзів, сім'ї та колег-музикантів може забезпечити емоційну підтримку і допомогти співакам впоратися з тиском професії.

Їм навіть необов'язково знати особливість мистецтва і деталі. Іноді просто присутність близької людини або хтось, хто може вислухати, допомагає нам справлятися зі стресом у рази краще.

Ми ніби створюємо енергетичний обмін із людьми і, спостерігаючи спокій співрозмовника, часто віддзеркалюємо його на себе, переймаючи настрій.

Підбиваючи підсумки, хочеться лише сказати, що важливо не ігнорувати свій стрес, не накопичувати його в собі, а знаходити ось такі різні способи боротьби з ним, щоб наша стресостійкість була не просто рядком в резюме, а реально рисою, яку ми усвідомлено розвиваємо роками.

РОЗДІЛ 2. ВНУТРІШНІЙ СВІТ ОПЕРНОГО СПІВАКА: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ВРАЗЛИВОСТІ

2.1. Психологічні травми та їхні наслідки в оперному житті

Спочатку я планувала ввести тему травм як підкатегорію теми стресостійкості, але, розбираючи її більш детально, я прийшла до висновків, що тут занадто багато важливої інформації, якою мені б хотілося поділитися.

По-перше, хочеться сказати про серйозність цієї теми. Психологічні травми на сцені так само реальні, як і фізичні, і, на жаль, ми живемо в суспільстві, де цьому аспекту не приділяється належна увага, а воно може часом відбиватися на нашому перформансі навіть більше, ніж фізичні вади.

Оперні співаки можуть відчувати проблеми, що переростають у травми, які виникають через тривоги і страхи, пов'язані з їхньою професією.

До них належать тривожність перед виступом, описана раніше, страх негативної оцінки та психологічний вплив від зображення персонажів, які пережили травму, а також фізичне перенапруження.

Крім того, нерегулярні робочі години та потенційне насильство в репетиційній залі можуть сприяти проблемам і з психічним здоров'ям.

Давайте розглянемо кілька ситуацій, які можуть розвинути психологічні проблеми саме в оперного співака.

Почну з найцікавішого, і, мабуть, найнеочевиднішого аспекту, з яким стикається абсолютно кожен артист, але далеко не всі думають про його наслідки.

- Психологічний вплив гри дуже драматичних та трагічних ролей в опері.

Тут мені довелося покопати й почитати різноманітні історії, пов'язані не лише з оперним співом, а й з акторською майстерністю, адже для них ця тема ще більш актуальна і ризик розвитку проблем значно вищий.

Однак, якщо ми візьмемо за приклад звичайного, середньостатистичного актора і такого самого оперного співака, в актора є лише ймовірність грати

травмуючі ролі, в той час як опера, в більшості своїх проявів, асоціюється в нас виключно з болем і стражданнями.

І не дарма.

Адже опера – це найчастіше про переживання негативних емоцій: біль втрати, зради, нерозділене кохання, скорбота і багато іншого.

Коли людина приходить до університету для вивчення академічного вокалу, то емоційна складова та акторська майстерність стоять нарівні з технікою вокалу, яка використовуватиметься на сцені, адже без належних емоцій співак не зможе вдихнути життя в жодну пісню, навіть із найідеальнішою технікою.

Гра в оперних партіях, пов'язаних із травмою, може чинити значний психологічний вплив на співаків, потенційно спричиняючи важкі спогади та емоції, впливаючи на благополуччя і навіть призводячи до вигорання або інших проблем із психічним здоров'ям.

Це пов'язано з тим, що інтенсивна емоційна праця, необхідна для втілення трагічного персонажа, може бути глибоко особистою та емоційно обтяжливою, особливо для співаків і акторів, які можуть мати власний минулий досвід або невирішену травму.

Якщо ви особисто стикалися з якимись із глибоких переживань, які навечно замкнуті в партії, яку ви виконуєте, і ці переживання не були опрацьовані з фахівцем або ж просто залишилися відкритою раною на вашому серці, то ймовірність того, що ви зіграєте роль цього персонажа й заспіваєте свою частину прекрасно, значно підвищується, але також підвищується і шанс повернення цього болю з новою силою, який повторюватиметься, й без належного поводження з собою ви можете опинитися в згубній ямі.

Втілюючи роль персонажа – ви стаєте її частиною, і навіть найздоровіша психічно людина може опинитися в пастці персонажа, якщо грати його занадто довго.

Такі ролі та повне ігнорування їхніх наслідків може призвести до нав'язливих думок, жахів та інших симптомів, пов'язаних із травмою.

Висновок тут напрошується досить простий: якщо в тебе багаж нерозібраних проблем, то поки що на сцену тобі не можна.

Але не все так просто.

Назвіть мені хоч одну людину, яку ви знаєте без багажу? Отож бо!

Тому ми маємо розуміти всі ризики, наслідки і вчитися жити з ними, і навіть керувати, якщо це можливо.

Так само дуже висока ймовірність розвитку депресії в цій професії саме через зіграні ролі. І депресія – це не лінь, не занепад сил, не прокрастинація, не «встав не з тієї ноги», а повноцінний психічний розлад, який буквально забирає в тебе здатність відчувати радість і будь-які позитивні емоції.

Можливо, вам здається, що відсутність позитивних емоцій вплине на перформанс співака, але я вас запевняю, що на той час, йому буде глибоко все одно на оперу, і він тільки думатиме про те, як важко чистити зуби.

Це шалено страшна хвороба, з якої вибратися, часом, виходить не всім. Тому так важливо оберегати себе не тільки зовні, а й внутрішньо.

Є ще поняття розмиття кордонів між роллю і власною ідентичністю.

Коли роль або частково зливається з вами, або повністю поглинає ваше життя.

Насправді за своє життя я читала багато подібних історій, у яких розповідали про жорстку підготовку акторів до своєї важкої ролі, а потім вони з боєм розповідали про жахливі наслідки, що залишаються з ними донині...

Навіть слухати і читати про це дуже страшно. Ми так цінуємо нашу ідентичність, що ймовірність її втрати нас жахає.

Я думаю, що такі наслідки здебільшого загрожують людям, у яких немає поділу роботи й особистого життя, але ж це так важливо!

Навіть стіл, за яким ви працюєте (або офіс), не повинен бути призначений для навчання, бенкетів або інших справ, а що вже говорити про мистецтво!

Тут важливо вчитися перевтілюватися, розуміючи, що це зовсім інша людина, і робити це тільки в робочій обстановці та умовах. Потрібно якомога менше обговорювати свої ролі з друзями, репетирувати вдома на кухні або у ванній перед дзеркалом, адже так ви створюєте міцну асоціацію у себе в мозку, яку буде важко викорінити.

Коли ми виходимо за лаштунки, потрібно намагатися вмить повертатися в реальність і, можливо, створити для себе якусь нитку зі справжнім собою, за яку, в разі небезпеки, можна було б ухопитися.

Ще хочеться торкнутися теми вдавання до нездорових механізмів подолання психічних проблем, пов'язаних із виступами, як-от зловживання психоактивними речовинами або алкоголем, селф-харм тощо, щоб впоратися з емоційними наслідками ролі.

Це досить поширена практика, яку ми можемо гучно засуджувати, але вона може трапитися з кожним із нас, і я зараз поясню чому.

Усе схиляється до банального і природного бажання людини мати зв'язок із чимось або кимось. Зазвичай ми шукаємо його з людьми навколо, з мистецтвом, з Богом, але коли наше життя йде навкруги, то ми часто забуваємо вдаватися до того ж зв'язку, відчуваючи хибний поділ.

І тоді в пошуках якогось полегшення, яке ми раніше знаходили в тому ж мистецтві, ми пов'язуємо себе з чимось простішим. З чимось, що приносить нам швидкоплинне задоволення і відчуття спокою, якого стає достатньо.

Це ми і називаємо залежністю, але, насправді, це просто пошук швидкого втішителя.

Тут буде шалено важко вчасно зловити себе на думці, наскільки це руйнує нас у підсумку, і вчасно звернутися по професійну допомогу.

Останнє, що хочу додати до розбору цієї травми – це можливість шкоди для творчої свободи.

Емоційна інтенсивність деяких ролей може пригнічувати творчу свободу і здатність досліджувати і виражати себе насправді.

Це тісно пов'язано з вищевказаною проблемою злиття з роллю. Стаючи певним персонажем, ми обмежуємо себе в самопізнанні та розширенні наших кордонів.

Також страх спровокувати або повторно травмувати себе чи інших може призвести до самоцензури або уникнення певних типів ролей, а це практично прямий вихід зі світу опери.

Фізичні наслідки психологічних проблем в академічному вокалі

Поки я шукала потрібну інформацію в інтернеті, що стосується цієї теми, то натрапила на одну цікаву іноземну статтю, яку я постараюся своїми словами пояснити тут.

Коли ми говоримо про зв'язок нашої нервової системи, психіки та її вплив на наше фізичне здоров'я і навпаки – є цей чудовий приклад під назвою «психогенна дисфонія».

Психогенна дисфонія – це функціональний голосовий розлад, який може бути спричинений або підтримуватися психологічними чинниками, такими як тривога, депресія або травматичні переживання.

Вона характеризується змінами якості голосу (дисфонія) без будь-яких структурних або неврологічних пошкоджень голосових зв'язок.

Це означає, що проблеми з голосом спричинені не фізичними проблемами, а скоріше психологічними або емоційними чинниками.

На відміну від інших форм дисфонії (наприклад, через вузлики голосових складок або неврологічні проблеми), психогенна дисфонія не пов'язана зі структурними змінами в гортані.

Прояви психогенної дисфонії виглядають так:

Голос може стати хрипким, напруженим або навіть повністю втраченим (афонія) через напруження голосових м'язів.

Звучить досить фатально для оперного співака, чи не так?

Якщо ви все ще не вірите у зв'язок між фізичним, емоційним і психологічним у нашому тілі, то я навіть не знаю, про що вам ще розповісти.

На логічне завершення цієї теми мені б хотілося висловити й наголосити на важливості звернення до фахівця, а саме до психотерапевта, у боротьбі навіть, здавалося б, із найнезначнішими речами, бо, як ми вже з'ясували, вони можуть мати перманентний відбиток у майбутньому.

Навіть якщо ви тільки на початковому шляху до опери, то розбір вашого особистого багажу з терапевтом дуже сильно допоможе уникнути можливих травм, зазначених вище.

Але якщо ви відчуваєте, що вже глибоко в ямі і ви не здатні вибратися, то я вас запевняю, що ці лікарі можуть творити чудеса, якщо знайти того, хто підійде саме вам.

Психотерапія допоможе вам повернути активне спілкування з друзями, радість у житті, позбавлення шкідливих звичок, допоможе з вашою мотивацією, вірою в себе і навіть може повернути вам голос!

Психотерапія – це велика сила, яка, на превелике щастя, зараз доступна всім і кожному, і незважаючи на консервативне, згубне мислення, набирає дедалі більшої популярності.

Ваше здоров'я у ваших руках.

Не бійтеся психологічних і психічних травм – бійтеся їх не боятися.

2.2. Емоційна чутливість

Коли ми вже пройшли через муки з пошуком мотивації, розвитком витримки та стресостійкості, коли ми вже зважили всі за й проти з потенційними травмами, які ми можемо отримати в напрямі академічного вокалу, та все ж таки вирішили поринути в нього з головою – варто замислитися

над двома найголовнішими речами, що є уособленням оперного співака: технікою та акторством.

На техніці співу ми не будемо загострювати увагу (а точніше повноцінно будемо її ігнорувати), адже в назві нашої дипломної роботи чорним по білому написано «Психологія».

Саме тому акторська майстерність, яка відіграє не менш важливу роль, переважатиме в моїй роботі, а емоційна чутливість буде сьогодні нашим головним гостем.

Емоційна чутливість відіграє вирішальну роль у формуванні успішного оперного співака, оскільки вона дає йому змогу передавати широкий спектр емоцій публіці за допомогою вокального і фізичного вираження.

Це передбачає не тільки розуміння емоційного змісту музики і тексту, а й переведення цих емоцій у глибоке і проникливе виконання.

Поєднання нашого голосу з текстом, до якого ми перейнялися всією душею, разом з фізичною мовою тіла і виразами обличчя, які ми передаємо, і формує повноцінний професійний виступ.

Але про все по порядку.

Перше, про що нам варто задуматися – це створення зв'язку нашого співу з текстом.

Твори в опері, як ми вже обговорювали раніше, здебільшого, мають дуже велику і важку емоційну складову, тому на створення особливого зв'язку з піснею може піти досить багато часу.

Однак, це найперший і найвирішальніший крок на шляху до нашого емоційного ідеалу.

Ми повинні перейнятися цим твором усією своєю душею і злитися з текстом воедино, щоб наповнитися ним (але без перебільшення!) Важливо пам'ятати про здоровий баланс.

Формування зв'язку з піснею можна почати з вивчення її творця. Іноді, коли ми досліджуємо біографію композитора, то вже набагато глибше сприймаємо текст. Він уже грає для нас новими барвами.

Я можу пояснити, як це працює особисто для мене.

Коли я читаю текст арії (або іншого твору) – це ніби історія поза контекстом, яка про щось нам розповідає і має якесь логічне завершення; однак, читаючи її, я зовсім не бачу початку, певних обставин і персонажів, яких так не вистачає для повноти картини. Я відчуваю прогалини в оповіданні.

Але це цілком логічно, бо будь-який твір обмежений здоровими часовими рамками. Ми, на жаль, (чи на щастя) не можемо розповісти всю нашу біографію в одному творі, тому беремо лише її емоційну частину, яка так рве нам душу.

Тому тут на допомогу прийде самостійне вивчення автора. І коли я читаю про життя людини, яка пережила ті емоції - це дає мені змогу створювати такий собі інтимний, особистий зв'язок із нею, нібито я сама проживала її історію. І, зрештою, особливий зв'язок із твором буде вже відчуватися на кінчиках пальців.

Для мене ця схема доволі робоча, бо я сама величезний фанат книжок, у яких я можу на мить стати іншою людиною та пережити абсолютно нові для мене емоції, з якими, я, можливо, ніколи не зіштовхнуся в реальному житті.

Власне, це навіть може бути чудовим способом розвитку тієї самої емоційної чутливості – прочитання різної, здебільшого художньої літератури, від першої особи, щоб тренувати себе в перевтіленні та переживаннях.

Для мене це не є проблемою, тому що я починаю дуже довго і нестримно ридати, якщо персонаж, якого я тільки нещодавно пізнала, переживає емоційну втрату.

Глибоке почуття емпатії йде мені на руку в цій сфері й дає змогу легше й тісніше пов'язувати себе з твором, але я так само знаю багато людей, які можуть читати трилогії та не зронити жодної сльози, коли один із головних героїв гине

наприкінці. Таким людям потрібно більше розвивати і тренувати це почуття зв'язку.

Читання художніх книжок і вивчення біографії композитора - це лише одні з багатьох способів досягнення цього злиття. Головне - це бути відкритим до цього душею і серцем.

Так само розбір лібрето може нам дуже знадобитися в розумінні емоційних нюансів твору. Це включає в себе розуміння того, як композитор використовує музичні та текстові елементи для передачі певних емоцій і як ці емоції можуть змінюватися з часом.

Тобто твори необхідно розбирати не лише на розуміння загальних душевних переживань і настрою пісні, а й на зміну цих емоцій у різних елементах, адже від цього змінюватиметься і наша інтонація, і вираз обличчя, і наші рухи тілом.

Далі в нас іде передача емоцій через голос і тіло. Але це вже чистокровна акторська майстерність, якої теж треба вчитися.

Однак, емоційна чутливість дає змогу співакам перевести своє розуміння музики і тексту в прекрасне виконання.

Коли я пишу про голос, то маю на увазі зовсім не техніку співу, адже її ми домовилися уникати, а інтонації та передачу настрою через наш голос у творі. Коли ми відчуваємо, що наш голос кричить про допомогу, стогне від розлуки чи втрати, коли це можна відчути навіть без слів.

Так само тут працює і фізичний прояв емоцій: вираз обличчя, мова тіла, міміка та жести, щоб ще більше передати стан персонажа та покращити виконання.

Ідеальним і найшвидшим варіантом тут буде природна висока емпатія та чутливість. Вона може набагато швидше і природніше розвинути ці навички, але навіть якщо цей опис зовсім не про вас, то не біда! Навчання в належних

навчальних закладах змусить плакати і трястися будь-якого міцного горішка (і розумійте це вже, як хочете).

Коли ми вже створили зв'язок із текстом, голосом і тілом, вдягли наш костюм і виходимо на сцену сяяти, потрібно пам'ятати, що ця сцена сповнена аудиторії, яку, якщо не боятися, то можна чудово використовувати для емоційного зв'язку.

Висловлюючи емоційну чутливість у творі, співак створює певний зв'язок з аудиторією, де вже вони переживають за нього як за головних героїв книжки, і вокалістові потрібно тримати їх у цьому стані до кінця.

Висловлюючи емоції автентично, вони можуть створити захопливий і зворушливий виступ, який знаходить відгук в аудиторії і викликає сльози.

Коли я займалася пошуком інформації з приводу цієї теми, то натрапила на одне бурхливе обговорення в соціальних мережах, де стояло головне питання: «Чому під час оперного співу я неконтрольовано плачу?»

Мене це запитання дуже повеселило, але допомогло підтвердити слова, описані вище.

Опера – це спосіб прочитати книжку на власні очі через артиста, це спосіб подивитися фільм через голос співака, це неймовірне мистецтво, що створює відчуття присутності та участі, тому зв'язок з аудиторією вкрай важливий.

Люди віддають співакам свої серця в руки, дозволяючи їм розбитися.

Наше головне завдання не розчарувати їх і розбитися разом із ними.

Але лише на кілька годин! Потім доведеться віддавати серця назад і отримувати фідбек від нашої аудиторії, який, так чи інакше, теж матиме позитивний вплив на розвиток емоційної чутливості.

Коли співак після закінчення свого виконання бачить, що зал сповнений сліз, то це означає, що роботу свою він виконав успішно.

І на закінчення, хочу зробити невеличку позначку про те, що так само важливо знайти ідеальний баланс для себе і пам'ятати про свою ідентичність, щоб не заблукати в муках своїх персонажів.

Якщо раптом ви відчуваєте, що зливаєтеся воєдино з вигаданою особистістю, то поверніться на розділ вище і прочитайте його знову.

2.3. Перфекціонізм в оперному співі

Почну я цю тему, мабуть, із чесності. Перфекціонізм – одна з найважчих тем особисто для мене, адже я надто хаотична людина, і мені важко побачити в ньому щось, крім мінусів, але, можливо, це навіть на краще.

Такі різні музиканти, як оперний співак Лучано Паваротті та репер Лудакріс, називали себе перфекціоністами. Згідно з цією точкою зору, відмова виконавців приймати що-небудь менше, ніж досконалість, є їхнім ключем до досягнення найвищого рівня успіху.

Ми так само часто чуємо цю думку від елітних спортсменів. Нам потрібно лише поглянути на жіночий професійний теніс, щоб почути кілька провокативних цитат.

Легенда тенісу Кріс Еверт цитує слова: «Кожного разу на полі, весь час, я – перфекціоніст. Я відчуваю, що ніколи не повинна програвати».

А зовсім нещодавно Серена Вільямс сказала: «Я перфекціоніст. Я практично ненаситна».

Хоч би як я цінувала паралелі між музикою і спортом, мені складно застосувати поняття ідеального виконання до музики.

Я б сказала, що для визначення досконалості потрібно визначити правильність.

У спорті часто легше визначити, коли було досягнуто правильності. Наприклад, у боулінгу ідеальний рахунок у 300 очок досягається, якщо всі кидки призводять до збиття всіх 10 кеглів. Я можу зрозуміти, що професійні

боулери будуть прагнути до цієї міри досконалості щоразу, коли вони виходять на доріжки.

Однак правильність виконання музики не так легко піддається оцінці, якщо не брати до уваги спрощеної ідеї потрапляння в усі правильні ноти, де «правильність» визначається висотою звуку та ритмом.

Мені хотілося б вірити, що музична досконалість передбачає більше, ніж просто правильне виконання нот і ритмів.

Звісно, більшість дорослих музикантів вважають свої виступи успішними в тому разі, якщо вони виразні, так що в глядачів виникають емоційні реакції, які відповідають їхнім виразним намірам. І є діапазон виразності, який слухачі вважають прийнятним і таким, що викликає емоції.

Однак я підозрюю, що, незважаючи на визнану важливість виразності, багато музикантів-початківців під час виступу займають свою увагу якимось підрахунком правильних і неправильних моментів.

Я знаходжу особливо тривожним, що дехто може дивитися на музичне виконання з погляду перфекціоніста, спрощено визначаючи досконалість як уникнення помилок або поганих моментів у виконанні.

Перфекціоністська точка зору може зберігатися серед деяких музикантів, тому що вони вважають, що вона мотивує їх до продуктивних занять і зростання виконавських навичок.

Можливо, вони дотримуються філософії, подібної до тієї, яку колись сформулював легендарний тренер з американського футболу Вінс Ломбарді, який сказав: «Досконалість недосяжна, але, якщо ми будемо прагнути до досконалості, ми зможемо досягти досконалості».

Однак галузь психології пропонує багато, щоб спростувати цю ідею.

У нещодавній статті під назвою «Чи є протиотрута від перфекціонізму» психолог Томас Грінспон, спираючись на клінічні спостереження за 35 років психотерапевтичної практики, наголосив, що тривожність та інші проблеми з

психічним здоров'ям часто супроводжують перфекціоністський настрій (висновок, якого дійшло й багато попередніх досліджень) (Грінспон, 2014). «Найуспішніші люди в будь-якій царині, – каже Грінспон, – менш схильні бути перфекціоністами, тому що занепокоєння щодо здійснення помилок заважає вам» (Даль, 2014).

Ці слова змусили мене глибоко замислитися над тим, що моя боязнь перфекціонізму як вогню, можливо, не така вже й неправильна.

Дослідження показують, що перфекціонізм може бути вельми нездоровим і навіть контрпродуктивним для розвитку людини.

Перфекціонізм як риса особистості тісно пов'язаний із тривогою за результати.

Він також пов'язаний з іншими неадаптивними формами поведінки, такими як прокрастинація і розлади харчової поведінки, і навіть самогубство (Flett, Hewitt, & Heisel, 2014).

Коли перфекціоністський менталітет справді змушує музикантів багато практикуватися, щоб розвивати свої навички, я б припустила, що пристрасть має нав'язливу, а не гармонійну орієнтацію, що може супроводжуватися почуттям провини та гніву, а також загальною відсутністю задоволення своїм музичним життям.

Так само перфекціонізм дуже часто пов'язаний із розвитком нарцисичних нахилів, які, надалі, супроводжуватимуться відсутністю емпатії до інших. А це дуже згубно може впливати не тільки на нас, як особистостей, а й на розвиток вищевказаної емоційної чутливості.

Пов'язані з нарцисичними рисами, ті, хто вважає себе перфекціоністами, можуть бути схильні встановлювати перфекціоністські стандарти для інших, що призводить до частої критики і звинувачення. Це може призвести до дуже напружених особистих і професійних стосунків.

Скільки негативних наслідків через один перфекціонізм!

Хочеться додати лише одне: експресивна природа музики вимагає неперфекціоністського мислення.

Прагнення до ідеалу – це дуже непогана риса, яку гучно вимагають в академічному співі. Однак, це може бути лише частиною ваших прагнень, які мотивують, а не частиною нашої особистості, яка збиватиме вас зі шляху становлення професіоналом.

2.4. Сприйняття критики

Я залишила цю тему як фінальну вишеньку на торті, тому що вона досить делікатна. Тут задіяне наше велике і могутнє «Его».

Уміння приймати критику – це перш за все означає бути в гармонії з собою, бути впевненим у своєму мистецтві і мати бажання рости.

Сприйняття критики у формуванні оперного співака є багатограним, оскільки воно включає вміння слухати інших, правильно сприймати інформацію, саморефлексувати, обертати інформацію на свою користь і залишатися вірним собі та своєму самовираженню.

На початковому шляху всі співаки проходять через тонни критики на свою адресу, і найчастіше вона залишає не найпозитивніший відбиток у нашому житті, формуючи неправильне сприйняття.

У цих кількох сторінках тексту я постараюся пояснити і перевернути це сприйняття навиворіт, оскільки критики академічним співакам не уникнути в будь-якому випадку, і ми повинні вчитися правильно керувати нею.

Здатність співака конструктивно взаємодіяти з критикою має вирішальне значення для зростання, але потрібно розуміти, яка критика нам корисна, а яка нам зашкодить.

- *Конструктивна критика*

Єдиний вид критики, який ми повинні сприймати і, з часом, застосовувати для вдосконалення своєї майстерності.

Воно походить від слова «construct» – що означає «будувати, конструювати». Тобто така критика включає в себе високий рівень емоційного інтелекту і спрямована на побудову та вдосконалення навичок співака, схиляючи свою увагу на розвиток, показуючи позитивні наміри.

Співак повинен розглядати критику як можливість для поліпшення, зосереджуючись на конкретних аспектах виконання, виділених критиком.

Це може включати пошук роз'яснень, розуміння точки зору критика і використання відгуків для вдосконалення техніки, сценічної присутності або музичної інтерпретації.

Саме тут важливо вимикати своє еґо, яке так і буде намагатися вийти назовні без попередження.

Еґо буде працювати як природний спосіб захисту, особливо якщо минулий досвід був негативним. Настільки ж важливо буде і співакові задіяти емоційний інтелект, щоб отримати здатність оцінювати ситуацію з різних боків, а також зверху, незворушно, без емоційної складової.

Але що взагалі таке емоційний інтелект?

Це тема, яка останні кілька років мого життя стала дуже актуальною в усіх сферах життя, тому я із задоволенням нею поділюся.

Відкриваючи гугл, ми бачимо таку відповідь: Емоційний інтелект (EI) – це здатність розуміти і керувати своїми емоціями, а також розпізнавати і враховувати емоції інших людей. Він включає в себе навички самосвідомості, саморегуляції, соціальної обізнаності та вміння будувати і підтримувати відносини.

Чому емоційний інтелект важливий?

- Допомагає досягти успіху в професійній сфері, які допомагають налагодити хороші робочі відносини та підвищити ефективність команди.
- Покращує особисті стосунки, допомагаючи розуміти та взаємодіяти з іншими людьми.

- Сприяє психічному здоров'ю, допомагаючи справлятися зі стресом та емоціями.
- Підвищує здатність приймати рішення, оскільки дозволяє враховувати не тільки раціональні, але й емоційні фактори.

Таке коротке розуміння цього складного поняття. Я настільки захоплена цією темою, що могла б написати про це окрему дипломну роботу, але, мабуть, це варто робити в іншому навчальному закладі.

Власне, конструктивна критика разом з емоційним інтелектом з обох сторін створює прекрасний ґрунт для зростання, яке не зачіпає почуття інших і не задіює его.

Але цьому безпосередньо потрібно вчитися. У тексті все звучить легко і просто, а на практиці перевернути власний егоїстичний світ, який ми і так не до кінця розуміємо, і почати думати, і усвідомлювати ще й почуття інших, набагато складніше, ніж здається.

Однак такі ось взаємодії з критиками в професійній сфері є чудовою практикою для розвитку цієї навички.

• *Деструктивна критика*

Про неї я скажу не так багато. Як можна здогадатися, це – протилежність конструктивної критики і від неї ми повинні тікати якнайдалі, але якщо вже зіткнулися з нею, то вміти відстоювати свої кордони і залишатися вірним собі тут життєво важливо.

Деструктивна критика – це тип критики, яка спрямована на те, щоб нашкодити або принизити одержувача, а не на надання корисного зворотного зв'язку або керівництва.

Вона часто включає в себе особисті напади, негативні зауваження і невизначені або зневажливі коментарі, які підривають самооцінку людини і її здатність вчитися або рости.

Деструктивна критика, сама по собі, найчастіше пов'язана з тим самим Его, але тут ще задіяний перехід на особистості і негативні емоції.

Тобто оцінка людини виходить, відштовхуючись не виключно від навичок артиста, а включаючи в себе особисті рахунки і почуття. Але, насправді, ця людина може відразу перестати називати себе критиком. Адже критики зобов'язані надавати збалансований і конструктивний зворотний зв'язок, зосередившись на формі мистецтва, а не на особистих нападах.

Робота критика полягає в тому, щоб пропонувати обґрунтовані думки, і хоча вони не завжди можуть подобатися всім, їхня роль полягає в тому, щоб сприяти загальному розумінню й оцінці опери.

Тому, якщо вам трапився такий «критик», то тут потрібно задіяти вираження своєї ідентичності як артиста, про яке ми говорили раніше, і виставляти межі, навчаючись зберігати власне художнє бачення.

Далі я хотіла б торкнутися теми саморефлексії.

Коли ми отримуємо критику – чи то конструктивна, чи деструктивна – ми якось реагуємо на неї і, задіюючи мій улюблений емоційний інтелект, ми можемо аналізувати і оцінювати свої почуття, замислюючись, звідки росте коріння (а коріння є завжди), а також аналізувати свою поведінку і досвід.

Тобто, отримуючи частку критики, нам важливо не тільки вміти її приймати, а й щось з неї винести для себе. Тому внутрішня реакція співака на критику не менш важлива.

Визнання областей для поліпшення і визнання особистих сильних сторін є ключем до розвитку стійкої і впевненої артистичної ідентичності і до найкориснішого сприйняття критики.

Тут хочеться відзначити, що визнання своїх сильних сторін і досягнень не менш важливе, ніж слабких. Ми дуже часто ігноруємо свої маленькі, а іноді і великі, перемоги.

На превеликий жаль, у більшості сімей будь-які досягнення вважалися нормою, за яку не хвалять, а поразки були катастрофою. І в такій моделі поведінки більшість з нас сидить досі, абсолютно не вміючи приймати компліменти.

Це як зворотний бік критики, яка нібито йде врозріз з нашим его, але є не менш деструктивною для нашої психіки в довгостроковій перспективі.

Це також є частиною саморефлексії, через яку нам потрібно проходити, щоб критика була для нас плідною.

І останній аспект, до якого я хотіла би торкнутися щодо критики, – це суспільне сприйняття та кар'єра артиста.

Критика відіграє важливу роль у формуванні репутації та суспільної думки про талант і навичок співака.

У той час як деякі співаки можуть дистанціюватися від критичних думок, інші можуть виявити, що їхній кар'єрний шлях залежить від суспільного сприйняття, яке часто формується критичними оглядами.

Аудиторія та її відгуки – наша найголовніша критика і від них може залежати наш подальший розвиток.

Однак важливо пам'ятати, що будь-яка критика є суб'єктивною і не варто сприймати її за чисту монету.

Те, що один критик вкаже вам як недолік, інший буде вихваляти як унікальний стиль або інтерпретацію. Завдання співака – це вміння орієнтуватися у всій цій суб'єктивності і зберігати власний художній стиль, при цьому залишаючись відкритим до конструктивної критики, яка допоможе вийти на новий рівень.

Завдання не з легких, я розумію. Але у нас є час, довжиною в уся нашу кар'єру, щоб навчитися всім цим аспектам.

Критика – це завжди про розвиток і поліпшення. Навіть деструктивна критика може навчити вас краще відстоювати свої кордони або проявляти свою ідентичність.

Головне – завжди бути добрішим і залишатися собою.

ВИСНОВКИ

Ця робота стала для мене своєрідною пригодою, я б навіть сказала американськими гірками по хвилях психології, оперного світу і саморефлексії.

Вивчаючи різні іноземні матеріали, я дізналася неймовірну кількість нової інформації, яка навіть не потрапила в цю роботу, але, я впевнена, що залишиться зі мною ще надовго.

Ця робота стала для мене не просто проектом по закінченню навчання, а особистим нагадуванням про те, чому я взагалі пішла в цю академію. Доходячи до кінця четвертого курсу, більшість із нас уже забуває той ентузіазм, з яким ми входили в ці двері вперше, і ця робота ніби знову вдихнула в мене свіже повітря першого курсу.

Підбиваючи підсумки всієї роботи, ми доходимо кількох основних висновків:

1. Самодисципліна – це сукупність нашого внутрішнього стрижня, завзятості та внутрішнього прагнення до досконалості. Вона, як і все зазначене нижче, відіграє важливу роль у формуванні оперного співака.

2. Без належної мотивації ми не зможемо навіть почати наш шлях в оперний світ, а цілеспрямованість може допомогти нам підтримувати нашу мотивацію рухатися далі крізь роки.

3. Витривалість у всіх її проявах – це наш зарядний пристрій, наші руки і ноги, що ведуть нас уперед, розширюючи наші горизонти з кожним новим кроком.

4. Стресостійкість катастрофічно необхідна під час виходу на велику сцену та у формуванні більш професійної та стійкої кар'єри.

5. Психологічні травми в оперному світі наймовірно недооцінені й мають розглядатися та враховуватися не менше, ніж фізичні проблеми з голосом.

6. Емоційна чутливість йде в один крок із вокальними техніками за рівнем її впливу на виконання творів і якість нашого виступу.

7. Перфекціонізм переоцінений і без правильного регулювання стає деструктивним, таким, що не приносить жодних плодів.

8. Критика життєво необхідна для розвитку оперного співака, якщо вміти правильно її сприймати і розпоряджатися.

Усі ці короткі висновки – це невеликі пазли, які ми з'єднуємо між собою, щоб створити величезну картину під назвою оперний світ.

Це все одна велика система, яка, як і сам процес вивчення технік співу, вимагає роки на розвиток.

Опера – це світ, що потребує дбайливого ставлення та глибокого емоційного дослідження, адже щоб пов'язати цей прекрасний вид мистецтва зі своїм життям назавжди – важливо пам'ятати про його психологічний аспект і йти тільки вперед.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Can Anyone Be An Opera Singer? By Lucas Meachem.

<https://lucasmeachem.com/blog/can-anyone-be-an-opera-singer/#:~:text=Confidence,the%20confidence%20until%20you%20can.>

2. Training Requirements for Singing Opera. By: Pamela S. Phillips.

<https://www.dummies.com/article/academics-the-arts/music/voice/training-requirements-for-singing-opera-178276/>

3. What's So Hard About Singing Opera? | Lucas Meachem.

<https://lucasmeachem.com/blog/whats-so-hard-about-singing-opera/#:~:text=In%20opera%2C%20you're%20physically,microphones%20to%20achieve%20this%20feat>

4. I lost motivation... Now what? How do I get it back? By Victor Ronin.

<https://medium.com/@victor.ronin/i-lost-motivation-now-what-how-do-i-get-it-back-f13d2877717d>

5. «We ARE our instrument!»: Forming a singer identity - Jessica O'Bryan, 2015.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1321103X15592831?icid=int.sj-full-text.similar-articles.2#:~:text=For%20young%20singers%20entering%20a,175>

6. Opera singers dish on path to strength and stamina. By Spencer Fordin.

<https://www.youobserver.com/news/2022/mar/02/opera-singers-dish-on-path-to-strength-and-stamina/>

7. Under Pressure: Reports of Performance Anxiety Across Multiple Singing Genres. By Ajhriahna Henshaw and Sarah Collyer.

https://www.nats.org/Library/JOS_On_Point/JOS_078_5_2022_583.pdf

8. Mindfulness exercises. See how mindfulness helps you live in the moment. By Mayo Clinic Staff.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>

9. Blurred Lines Between Role and Reality: A Phenomenological Study of Acting
Gregory Hyppolyte Brown Antioch University Santa Barbara.

<https://aura.antioch.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1560&context=etds#:~:text=Sometimes%20acting%20roles%20contribute%20to%20an%20actor's,result%20of%20pretending%20to%20be%20different%20people.&text=A%20particular%20self%20or%20role%20inhabited%20during,resulting%20in%20anxiety%2C%20or%20other%20psychological%20disorders>

10. Dysphonia in opera singers due to psychogenic disorders.

<https://www.oatext.com/dysphonia-in-opera-singers-due-to-psychogenic-disorders.php>

11. Perfectionism: Benefit or Detriment to Performers? Chasing perfection may not be the best way to achieve excellence. By Robert H. Woody Ph.D.

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/live-in-concert/201512/perfectionism-benefit-or-detriment-performers>

12. Destructive Criticism: How to Respond to Destructive Criticism.

<https://www.masterclass.com/articles/destructive-criticism>